

Inflamação, e não a produção de ácido lático após exercícios, causaria as dores musculares

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

O fisiologista do time do São Paulo, Turíbio Leite de Barros, em matéria apresentada no portal de notícias do site Globo.com, fez comentários interessantes sobre as dores musculares que aparecem após exercícios físicos. Segundo ele, a dor teria relação com a liberação, na corrente sanguínea, da enzima creatina quinase (CK). Essa enzima está presente em vários tecidos animais e auxilia na transformação (por um processo chamado “fosforilação”) da creatina em fosfocreatina, convertendo ATP em ADP, ou seja, “gastando” energia durante a atividade muscular. Em tecidos que consomem energia rapidamente, a fosfocreatina serve como um reservatório de energia, facilitando a rápida regeneração do ATP. Desta forma, a CK é uma enzima bastante importante em tecidos musculares. Entretanto, sua liberação causaria um processo inflamatório, que seria o real responsável pelas dores do dia seguinte. Ainda, o fisiologista desmistifica ideia de que o ácido lático produzido pelos músculos seria o causador dessas dores e afirma que solução poderia estar na “administração de vitaminas e minerais, que protegeria os músculos dos traumas do exercício intenso ao impedir o rompimento das membranas celulares a partir da neutralização dos radicais livres”. Fonte: <http://g1.globo.com/Noticias/Ciencia/0,,MUL171260-5603,00.html>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/inflamacao-e-nao-a-producao-de-acido-latico-apos-exercicios-causaria-as-dores-musculares ·
Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.