

Praticar ioga reduz níveis de substância inflamatória

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

Investigadores da Ohio State University, nos EUA, evidenciaram alguns dos benefícios da prática de ioga. Neste estudo, publicado na revista Psychosomatic Medicine, foram selecionadas 50 mulheres com idade média de 41 anos. Destas, 25 mulheres foram classificadas como iniciantes na prática de ioga e 25 como avançadas e que nos últimos dois anos faziam aulas duas vezes por semana. Os pesquisadores realizaram testes para simular situações de estresse e testes psicológicos em três condições: exercícios convencionais em esteira rolante (controle), assistindo filme (controle) e na sessão de ioga. Em todas as condições, amostras de sangue foram retiradas através de um cateter heparinizado, com o intuito de determinar os níveis de estresse (catecolaminas e cortisol) e interleucina-6 (substância associada a processos inflamatórios). Os estudiosos verificaram que a prática de ioga reduz os níveis da interleucina-6, além de constatarem, também, que a vulnerabilidade ao estresse é menor. Referência: Kiecolt-Glaser JK, Christian L, Preston H, Houts CR, Malarkey WB, Emery CF, Glaser R. Stress, Inflammation, and Yoga Practice Psychosom Med. 2010, 72(2):113-121.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/praticar-ioga-reduz-niveis-de-substancia-inflamatoria · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.