

**DOR NAS
COSTAS**

**4 causas inusitadas
que agravam
o problema**



**PEGUE
LEVE
NO PÃO**

ISSN 0104-136-8
00394
9 770104 156002

Setembro
2015
R\$ 12,00
nº 394

*Tirar uma
fatia de pão
por dia já ajuda
a proteger seu
coração*

Não adianta só baixar o colesterol: você tem que controlar os triglicérides. Conheça as medidas

**APIAMENTE UM POUCO
SUA COMIDA E ESPANTE
UMA SÉRIE DE DOENÇAS**

**7 PLANTAS PARA
EMAGRECER COM
AVAL DA CIÊNCIA**

**ANTICONCEPCIONAIS:
HÁ UM TIPO CERTO
PARA CADA MULHER**

SOBROU PARA A COLUNA

Não é só a má postura ou a tensão diária que estão por trás das dores nas costas. A ciência revela que exagerar na bebida alcoólica, fumar, viver deprimido e até ficar no meio de uma ventania podem despertar ou perpetuar esse martírio

por CARLA RUAS e SÍLVIA LISBOA

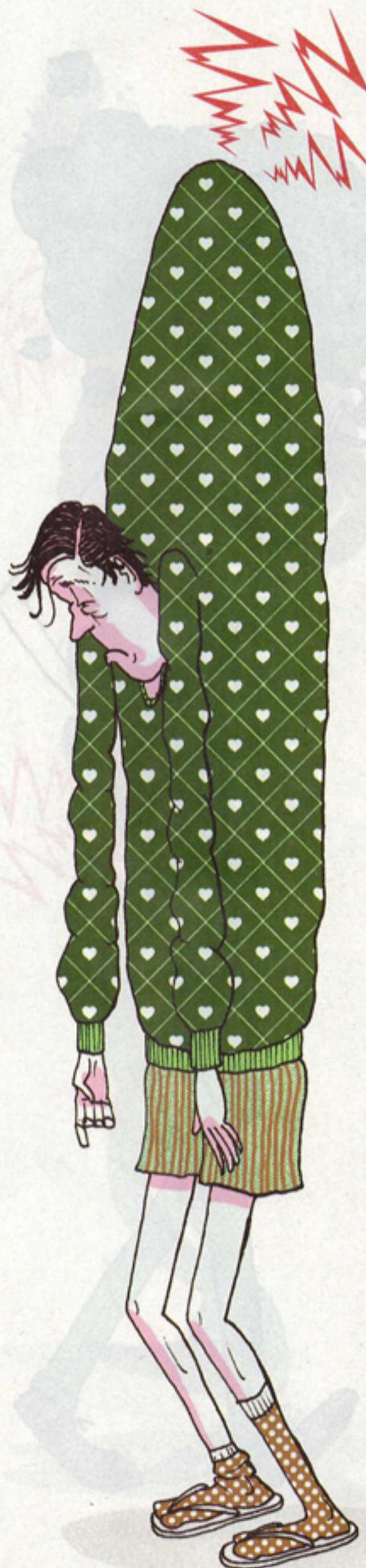
design ANA COSSERMELLI

ilustrações DANIEL ALMEIDA



E O VENTO TROUXE... A DOR

Parece que aquele conselho de vó de evitar correntes de ar mais intensas faz mesmo sentido. Pesquisadores da Universidade de Sydney, na Austrália, e da Universidade Federal de Minas Gerais resolveram tirar a limpo se as condições climáticas influenciavam o aparecimento de desconfortos na lombar — algo muito relatado por quem convive com a chateação. Após acompanhar 933 voluntários durante um ano e avaliar mudanças na temperatura e na umidade do ar, por exemplo, os investigadores descobriram que a friagem ou as chuvas em si não interferiam no problema. “O único fator em que observamos uma pequena associação foi a exposição a ventos de alta intensidade”, conta a fisioterapeuta Leani Pereira, uma das brasileiras responsáveis pelo trabalho. Embora o elo entre ventanias e dores na coluna seja discreto, especialistas acreditam que dá para tirar uma nova recomendação daí. “Vou pedir aos pacientes que se protejam mais do vento”, afirma o neurocirurgião Adriano Scaff, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. E por que será que as rajadas de ar chegam a afligir a lombar? “Suspeita-se que os ventos estimulem uma espécie de travamento muscular”, diz Scaff.



QUANDO A TRISTEZA MACHUCA

A dor na alma tem repercussões físicas. E estudos assinam embaixo. O último deles, debatido no encontro anual da Academia Americana de Cirurgiões Ortopédicos e baseado em dados de 26 milhões de pessoas, acusa uma íntima relação entre a depressão e dores nas costas. “Quando o indivíduo tem dificuldade para lidar com sentimentos negativos, o corpo pode expressar esse conflito por meio de dores”, explica a psicóloga Patrícia Mussoi, do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, no Rio de Janeiro. Não é por menos que fatores psicológicos respondem por 16% dos incômodos na nuca ou na lombar, segundo um levantamento canadense publicado no periódico *Pain*. Se houver predisposição, a angústia sem fim sensibiliza o corpo à dor, e esta, por sua vez, abala o bem-estar emocional — é um círculo vicioso. “Por causa do problema nas costas, o sujeito abandona a atividade física e fica ainda mais triste, tudo que conspira para as dores persistirem”, diz Patrícia. Uma hipótese que justifica essa ligação é o fato de que neurotransmissores na cachola que modulam o humor também participam do controle da dor. Por isso, em alguns casos, o tratamento do suplício físico cobra sessões com o psicólogo. ☺

É FOGO PARA A COLUNA

Quase todo mundo, em algum momento, vai enfrentar um episódio de dor nas costas — 80% da população do planeta, para sermos precisos. Mas quem fuma tem uma probabilidade muito maior de fazer parte dessa turma (e, pior, não sair mais dela). A conclusão vem do mesmo estudo americano que apontou o dedo para a depressão. Ele registrou que 16,5% dos fumantes sofriam com o perrengue na coluna, ante 3,7% dos não fumantes. É uma diferença expressiva, resultado dos danos que o tabagismo impõe aos vasos que irrigam as costas. Nesse contexto, há uma maior dificuldade de o organismo se livrar do lixo gerado pelas células musculares. Isso deixa a região imersa em um meio muito ácido, propício a espasmos na musculatura. Para complicar, o aperto nos vasinhos impede que analgésicos naturais do corpo, como as endorfinas, cheguem ao local para aliviar a situação. Ai já viu: é um cenário perfeito para o incêndio doloroso continuar. “Pessoas que fumam ainda não costumam se exercitar, o que torna os músculos mais flácidos e suscetíveis a contraturas”, avisa Carlos Macedo, chefe do Serviço de Ortopedia e Traumatologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Precisa dizer mais? Se for o seu caso, largue o cigarro.



FONTES: CARLOS MACEDO, CHEFE DO SERVIÇO DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA DO HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE; GUSTAVO BORGES, CIRURGIÃO ORTOPÉDICO DO INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA; ALEXANDRE FOGAÇA CRISTANTE, ESPECIALISTA EM COLUNA DO INSTITUTO DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS DE SÃO PAULO

MANDAMENTOS PARA A COLUNA FICAR EM PAZ

O que sugerem os experts como medidas de prevenção contra a dor nas costas

- 1 AJUSTE A POSTURA**
Caminhe com a cabeça reta, o abdômen contraído e os pés alinhados com os joelhos e os quadris.
- 2 MEXA OS MÚSCULOS**
Fortaleça a região abdominal com musculação, natação, hidroginástica, pilates...
- 3 DURMA BEM**
Evite a posição de bruços. Se dormir com a barriga pra cima, use travesseiro baixo. De lado, melhor adotar um modelo alto.
- 4 ALONGUE-SE**
Esticar-se de vez em quando ajuda a prevenir as contraturas musculares que pesam para a coluna.
- 5 NÃO FORCE**
Se não está em forma, evite mudar móveis de lugar, arrastar malas e carregar caixas pesadas.
- 6 SENTE DIREITO**
Tenha um apoio para a lombar e deixe os joelhos a 90° e os pés no chão. Levante vez ou outra.

7 PENSE NA MOCHILA

Nada de carga pesada. Usar tiras bem presas às costas impede que um lado fique sobrecarregado.

8 MANEIRE NO SALTO

Horas em pé de salto alto podem estorvar a lombar: vale alternar com chinelo ou sapatilha.

9 PERCA PESO

Barriga demais puxa o centro de gravidade para a frente e a coluna sofre para não envergar.

10 RELAXE

O estresse propicia contraturas musculares, além de sabotar o sono, a disposição e o humor.



GOLES BEM DOÍDOS

A lista de motivos para não se exceder na bebida alcoólica é looonga. E acaba de ficar maior: a dor nas costas entrou na parada. Palavra daquele mesmo estudo que escancarou o impacto do cigarro no sofrimento da coluna. No caso do álcool, pessoas que abusam têm nitidamente uma tendência maior à encrenca. A incidência é de 14,7% nesse grupo, diante de 4,4% entre os indivíduos que bebem socialmente. Embora seja complicado definir limites seguros, o alerta serve tanto a quem toma drinques diariamente como a quem deixa para encher o caneco no final de semana. "A dor lombar pode ocorrer na primeira fase da dependência alcoólica, quando se perde o controle e há repercussões negativas nos relacionamentos e no trabalho", afirma a psiquiatra Ana Cecília Marques, presidente da Associação Brasileira do Estudo do Álcool e Outras Drogas. Isso porque altas doses etílicas atrapalham a absorção da vitamina B1 dos alimentos, facilitando uma inflamação nas terminações nervosas e nos músculos. O álcool também desregula as substâncias internas que gerenciam as sensações de dor e bem-estar, contribuindo para que o incômodo na coluna vire crônico. Pelas suas costas, aprecie com moderação. ●