

**Bote a endometriose pra correr.
Se esse problema atormenta a sua vida, aposte na atividade física. Nós contamos de que forma a malhação alivia as cólicas e até faz regredir a endometriose**

por ADRIANA TOLEDO

Durante dez longos anos, a professora universitária paulistana Luciana Zaterka, hoje com 37, sofreu horrores. Desde os 20, eu tinha cólicas terríveis no primeiro dia da menstruação, acompanhadas de enjôos e calafrios. Às vezes, chegava a desmaiar, lembra-se. Só depois de uma década de dores que se manifestavam assiduamente todos os meses veio o diagnóstico: endometriose (veja o complemento para entender exatamente o que é). Luciana se submeteu a uma cirurgia para retirar os focos da doença e, já no pós-operatório, ouviu a recomendação enfática de sua médica: muita atividade física para evitar que a encrenca desse as caras novamente.

No começo ela só caminhava, mas, animada, decidiu correr três vezes por semana, durante 40 minutos. Hoje faço acompanhamento médico semestral, continuo me exercitando regularmente e me sinto ótima, conta. Com a autoridade de quem conduziu o tratamento, a ginecologista Rosa Neme, do Centro de Endometriose São Paulo e do Hospital Samaritano, na capital paulista, reforça: A atividade física ajuda tanto a prevenir como a tratar o mal. A afirmação tem respaldo de dezenas de estudos que revelam o efeito preventivo da malhação. Um deles foi realizado por pesquisadores da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, com 4 062 mulheres. As voluntárias que relataram ser ativas desde jovens apresentaram uma tendência menor de desenvolver a doença.

Para entender como o exercício combate a endometriose, é preciso conhecer primeiro as hipóteses sobre as suas causas. Uma delas leva a entender que esse é o mal da mulher moderna, decreta o ginecologista Maurício Abrão, presidente da Sociedade Brasileira de Endometriose. Hoje em dia, ela demora para ter filhos, portanto menstrua mais vezes. Daí, aumenta a chance de ocorrer a menstruação retrógrada, em que o sangue reflui pelas trompas

e é despejado, cheio de células de endométrio, direto no abdômen. Porém, embora essas intrusas retornem pelas trompas, indo parar indevidamente em qualquer órgão da cavidade abdominal, isso não leva obrigatoriamente à endometriose. A menos que entre em cena outro grande vilão da atualidade: o estresse.

Muitos estudos mostram que a tensão em excesso prejudica o funcionamento do sistema imunológico. Aí, os soldados do organismo não dão conta de cumprir sua missão de eliminar as células uterinas invasoras, explica o ginecologista Sérgio Ribeiro, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, na capital paulista. Excesso de trabalho, ansiedade, alterações no sono, tendência genética e poluição também estão relacionados à doença, completa o ginecologista Alexandre Pupo. Nesse contexto desfavorável, o saldo é de cerca de 6 milhões de brasileiras sofrendo de endometriose, segundo Maurício Abrão.

É aí que a malhação faz sua entrada triunfal. A prática de atividade física aeróbica regular libera endorfinas, que têm efeito vasodilatador e analgésico, explica a ginecologista Vivian do Amaral, do Ambulatório de Endometriose e Infertilidade da Santa Casa de Misericórdia de Curitiba, no Paraná. Esses neurotransmissores espantam o estresse e, o que é ainda melhor, reduzem os níveis de estrogênio, hormônio feminino envolvido na história, completa (veja a animação). Se você tem mais de 20 anos e é uma sedentária, deixe de lado a preguiça e comece a se mexer. Em alguns casos, a doença começa cedo, mas demora uns doze anos para ser diagnosticada, conta Abrão. Portanto, quanto mais jovem a mulher inicia uma rotina de atividade física, melhor.

Fonte: http://saude.abril.com.br/edicoes/0298/corpo/conteudo_278746.shtml

[Voltar](#)

