

Leveza do tai chi combate rigidez do Parkinson

Em estudo na China, prática da atividade retardou a progressão da doença neurodegenerativa, que afeta, entre outros aspectos, o controle muscular e motor dos pacientes. Também houve melhoras no sono e na qualidade de vida

» PALOMA OLIVETO

Executados há mais de mil anos com leveza e controle, os movimentos do tai chi chuan, arte marcial chinesa, podem ajudar a retardar a progressão da doença de Parkinson, segundo um estudo publicado na revista *Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry*. Com 4 milhões de casos mundiais e 150 mil novos diagnósticos por ano somente no Brasil, essa é a condição neurodegenerativa que mais cresce por ano e, embora tratável, não tem cura.

A pesquisa, da Universidade Jiao Tong de Xangai, na China, é observacional, ou seja, demonstra uma associação, embora não estabeleça uma relação de causa e efeito. Porém, os autores acreditam que os resultados podem ser parcialmente explicados pela ação do tai chi no sistema motor, prejudicado pelo Parkinson. A doença danifica células da dopamina, uma substância natural que faz a troca de mensagens entre as células nervosas, o que acarreta problemas de equilíbrio e mobilidade.

Outros exercícios físicos, especialmente os mais vigorosos, também demonstraram impactos positivos no retardo da doença degenerativa. Mas a arte marcial chinesa pode se destacar porque, além de dispensar preparo físico extraordinário, envolve movimentos lentos e bem praticados, o que exige atenção nos detalhes da execução, além de equilíbrio.

Rastreamento

Os pesquisadores da Universidade Jiao Tong de Xangai acompanharam um grupo de 334 pacientes de Parkinson ao longo de cinco anos, entre janeiro de 2016 e junho de 2021. Desses, 147 praticavam tai chi duas vezes por semana durante uma hora, sob supervisão. Os demais seguiram o tratamento padrão, também ministrado ao primeiro grupo, mas não participavam das aulas. A progressão da doença, medida por diversos parâmetros, incluindo a necessidade de aumentar a medicação, foi monitorada pelos autores do estudo em novembro de 2019, outubro de 2020 e junho de 2021.

Os exames periódicos também avaliaram qualidade do sono, cognição, humor, funcionamento do sistema nervoso autônomo (como controle das evacuações e problemas cardiovasculares), movimentos involuntários, queda na resposta ao medicamento, alucinações e

Xie Bingcan/Divulgação



A arte marcial milenar exige atenção na execução dos movimentos, além de equilíbrio. No estudo, os benefícios foram observados ao longo de cinco anos

síndrome de pernas inquietas. O rastreamento foi feito com três escalas usadas tradicionalmente para analisar a progressão da doença de Parkinson.

Depois de equilibrar fatores que podem interferir na gravidade, incluindo idade, uso de remédios e escolaridade, os pesquisadores descobriram que a progressão do mal neurodegenerativo foi mais lenta entre os pacientes que faziam tai chi. Em 2019, 71% dos praticantes da arte marcial precisaram aumentar a medicação, contra 85,5% no outro grupo. Em 2020, a diferença também foi acentuada: 87,5% contra 96%.

Segundo os autores, a função cognitiva deteriorou-se mais lentamente no grupo de tai chi, assim como outros sintomas não associados ao movimento. Já o sono e a qualidade de vida melhoraram significativamente, na avaliação dos participantes. Quanto às complicações associadas ao Parkinson, elas foram menores nos praticantes da arte

» Meditação

O tai chi se originou na China por volta de 900 d.C. como uma arte marcial. De baixo impacto e com execução lenta, o exercício consiste em uma sequência, sem pausa, de posições que ora descrevem ações animais, como "a garça-branca abre suas asas", ora se referem a movimentos de soldados, como "encaixar as duas orelhas". À medida que o praticante se move, ele respira profunda e naturalmente, concentrando-se como se estivesse em um estado meditativo.

marcial: 1,4% contra 7,5% (movimentos involuntários, ou discinesia); 0% contra 1,6% (contração muscular involuntária, ou distonia); 0% contra 2% (alucinações); 3% contra 10% (comprometimento cognitivo leve); e 7% contra 15,5% (síndrome das pernas inquietas).

Quedas, tonturas e dores nas costas foram os três efeitos colaterais relatados pelos participantes do estudo, eram menores no grupo do tai chi. Embora 23 pessoas tenham sofrido fraturas, elas foram menos significativas entre os praticantes do exercício: seis contra 17.

Limitações

Os pesquisadores reconhecem que uma limitação importante do estudo é o tamanho pequeno da amostra. Além disso, os participantes estavam no estágio inicial da doença quando a pesquisa começou. Porém, Gen Li, do Departamento de Neurologia da universidade e principal autor do estudo, está animado com os resultados. "Ficamos surpresos ao descobrir o efeito benéfico em mais de cinco anos de prática, pois não há pesquisas focadas no impacto de esportes na doença de Parkinson a

longo prazo", diz. "Os médicos deveriam enfatizar a importância da atividade física, especialmente as que podem retardar a necessidade de aumentar as terapias antiparkinsonianas", acredita.

Gen Li ressalta que a equipe vai estudar, agora, o impacto da arte marcial em pessoas com a condição mais avançada, o que exigirá cuidados extras, devido ao risco de quedas.

No artigo, os pesquisadores escreveram que "a doença de Parkinson pode piorar progressivamente a função motora e os sintomas não motores com o tempo, resultando em incapacidade e influenciando a qualidade de vida". E concluíram: "o efeito benéfico a longo prazo sobre poderia prolongar o tempo sem incapacidade, levando a uma maior qualidade de vida, a uma menor carga para os cuidadores e a um menor consumo de medicamentos."

Alastair Noyce, pesquisador do Instituto de Saúde Populacional da Universidade Queen Mary, de Londres, conta que, como neurologista, já recomenda o tai chi e outras

Palavra de especialista

Benefício global



Universidade de Navarra/Divulgação

"Embora, por ser um estudo observacional, seja difícil estabelecer uma correlação de causa-efeito, o fato é que essa contribuição científica demonstra que o treino sustentado de tai chi leva a uma melhoria sintomática notável, sustentada ao longo do tempo. De particular importância, vale ressaltar que os pacientes que praticaram exercícios de tai chi demonstraram uma progressão mais lenta da doença, especialmente refletida em aspectos como sintomatologia global, movimento e equilíbrio. Além disso, outro aspecto da progressão mais lenta da doença é a redução da necessidade de aumento da medicação antiparkinsoniana ao longo do tempo e menor comprometimento cognitivo. Finalmente, também foi observada uma melhoria significativa nos sintomas não motores. Na minha opinião, o aspecto mais relevante é a demonstração de que essa arte marcial retarda a progressão da doença neurodegenerativa e, possivelmente devido a essa progressão mais lenta, obtém-se um benefício global, com melhorias notáveis em numerosos indicadores e sintomas motores e não motores."

José Luis Lanciego, pesquisador sênior do Programa de Terapia Gênica em Doenças Neurodegenerativas do Centro de Pesquisa Médica Aplicada (CIMA) da Universidade de Navarra

modalidades para pacientes de Parkinson. "Mas compreender quais formas de exercício são mais benéficas é um objetivo importante para melhorar o tratamento dos pacientes a longo prazo", diz. "É um estudo observacional, portanto há limitações no desenho da pesquisa, mas os resultados são encorajadores", considera o médico.

BIOLOGIA

Chimpanzés também entram na menopausa

Até agora, acreditava-se que apenas uma espécie primata, o ser humano, além de alguns poucos mamíferos, entrava na menopausa. Porém, pesquisadores que há duas décadas estudam a comunidade Ngoko de chimpanzés selvagens do Parque Nacional Kibale, no oeste de Uganda, publicaram um artigo na revista *Science* que mostra que as fêmeas dessa população também passam pela experiência.

Antes do estudo, a queda na fertilidade associada à faixa etária foi observada em humanos e em algumas espécies de baleias. Segundo os autores, os novos dados podem ajudar a compreender melhor por que a menopausa e a sobrevivência pós-fase fértil ocorre na natureza e como evoluíram.

"Nas sociedades de todo o mundo, as mulheres que já passaram da idade fértil desempenham papéis importantes, tanto economicamente, como conselheiras e cuidadoras", destaca Brian Wood, professor associado de antropologia da Universidade da Califórnia em Los Angeles (Ucla) e um dos autores do estudo. "Como essa história de vida evoluiu nos humanos é um enigma fascinante, mas desafiador."

Avós

Há uma hipótese comum de que as mulheres nos seus anos pós-reprodutivos podem transmitir mais genes, ajudando a aumentar as taxas de natalidade dos seus

The Ngoko Chimpanzee Project/Divulgação



Fêmea que habita o Parque Nacional Kibale: fertilidade cai depois dos 30 anos

próprios filhos, ou cuidando diretamente dos netos, o que eleva a probabilidade de sobrevivência da descendência. De fato, vários estudos com avós humanas encontraram esses efeitos positivos. Mas os chimpanzés têm condições de vida muito diferentes: as fêmeas mais velhas normalmente não vivem perto das filhas nem cuidam dos netos. Ainda assim, as de Ngoko muitas vezes ultrapassam a idade fértil.

A equipe examinou as taxas de mortalidade e fertilidade de 185 chimpanzés fêmeas a partir de dados demográficos coletados de 1995 a 2016. Os pesquisadores mediram taxas de substâncias associadas à menopausa humana, que incluem níveis

crescentes de hormônio folículo-estimulante e hormônio luteinizante, assim como queda de estrogênios e progestágenos.

A fertilidade nos chimpanzés estudados diminuiu após os 30 anos, não sendo observados nascimentos após os 50 anos. E, assim como nos humanos, não era incomum que essas fêmeas vivessem muito além disso. "Agora sabemos que a menopausa e a sobrevivência pós-fértil surgem em uma gama mais ampla de espécies e condições socioecológicas do que se pensava anteriormente, fornecendo uma base sólida para considerar os papéis que dietas melhoradas e riscos reduzidos de predação teriam desempenhado na evolução da história da vida humana", disse Wood.