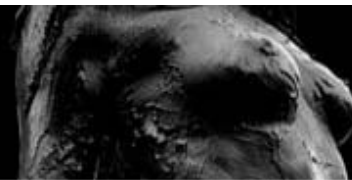


Para homens.

Passa o mouse



[ISTOÉ - Independente](#)



- [assuntos](#)
- [Capa](#)
- [Notícias](#)
- [Colunas & Blogs](#)
- [Multimídia](#)
- [Serviços](#)

[Capa](#) >

[ISTOÉ Medicina & Bem-estar](#)

Medicina & Bem-estar | N° Edição: 2169 | 04.Jun.11 - 09:00 | Atualizado em 10.Jun.11 - 19:52

Todo o poder da ioga

A técnica ganha o respeito da medicina e é usada para ajudar no tratamento de câncer, obesidade, dor crônica e doenças cardíacas, respiratórias e psiquiátricas

Cilene Pereira e Mônica Tarantino

Assista ao vídeo e saiba o que pensam dois especialistas em terapias complementares :



Nesta semana, o mundo acompanha, como de costume, as novidades divulgadas durante o congresso da Sociedade Americana de Oncologia Clínica, conhecido como Asco, o maior e mais importante encontro mundial sobre câncer. Neste ano, entre os destaques mostrados no centro de convenções, em Chicago, um, especialmente, chama a atenção não só pela importância de seus resultados como também pelo simbolismo que carrega. Pesquisadores do MD Anderson Cancer Center – uma das principais instituições do planeta para o tratamento da doença – apresentarão um trabalho no qual relatam como a ioga ajuda a tratar o câncer.

No estudo, realizado com portadoras de tumor de mama submetidas a sessões de radioterapia, ficou comprovado que o método, além de reduzir os níveis de cortisol (hormônio liberado em situações de estresse), melhora o funcionamento do corpo em geral. Entre outros ganhos, as participantes demonstraram maior capacidade de execução de tarefas cotidianas, mas difíceis de ser efetuadas por causa da doença, como subir escadas ou dar uma volta no quarteirão. Também sentiram menos cansaço, dormiam melhor e ainda encontraram uma forma menos doída de lidar com seu drama particular. “Elas dão mais foco à espiritualidade, na conexão consigo mesmas e com as outras pessoas”, disse à ISTOÉ Lorenzo Cohen, diretor do Programa de Medicina Integrativa do MD Anderson e responsável pela pesquisa. “Dessa maneira, fica mais fácil perceber o que realmente precisam e como alcançar essa meta.”



HOSPITAL

Na Clínica Mayo (EUA), há aulas para pacientes com insuficiência cardíaca e doenças respiratórias

A apresentação de uma pesquisa sobre ioga em um evento mundial no qual a tônica, historicamente,

sempre foi a divulgação de novidades que giram em torno da medicina tradicional – novos remédios ou aparelhos, por exemplo – é emblemática. O fato é a evidência mais concreta de que a medicina ocidental está incluindo a ioga na sua lista de recursos contra as doenças. Criada há cerca de cinco mil anos no lugar onde hoje é a Índia, a ioga é uma filosofia de vida (leia mais no quadro à pág. 107). Seu princípio fundamental é o de facilitar a conexão do corpo com a mente, entendidos como uma coisa única, indissociável. Não é por outra razão que, em sânscrito, a língua usada em rituais do hinduísmo, a palavra ioga remete ao significado de atrelar. Para que isso seja possível, ela se apoia em recursos como a meditação, a respiração profunda e a execução dos ásanas, posturas corporais inspiradas em animais ou em outras referências da natureza.

Depois de desembarcar no Ocidente como mais uma excentricidade do Oriente, a prática hoje ganhou o respeito da ciência e recebeu o direito de entrar pela porta da frente em alguns dos mais renomados serviços de saúde do planeta. O método figura entre as terapias complementares disponíveis no MD Anderson, no Massachusetts General Hospital, em Boston, e no Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, em Nova York, por exemplo.



PRÁTICA

**Adepto, o cientista Krystal estuda
como o método ajuda a emagrecer**

Na Clínica Mayo, outro respeitado serviço de saúde, localizado também nos EUA, ela é ofertada a portadores de doenças diversas. O pneumologista Roberto Benzo, por exemplo, a aplica no tratamento de insuficiência cardíaca (o coração perde a capacidade de bombear o sangue para o corpo) e de doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), mal caracterizado pela destruição progressiva dos alvéolos pulmonares. “Os principais benefícios são a redução da dificuldade respiratória e a melhora do condicionamento físico”, explicou Benzo à ISTOÉ.

No Brasil, o Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, um dos mais importantes da rede privada do País, prepara-se para oferecer a prática como mais uma opção de seu departamento de terapias complementares. No Hospital A. C. Camargo, também na capital paulista e especializado no atendimento a pacientes com câncer, aulas de ioga começaram a ser adotadas recentemente. “Elas ocorrem uma vez por semana”, informa a professora Aline Chrispan. “As participantes controlam melhor a ansiedade que

aparece durante o tratamento.”

O mesmo movimento de incorporação da ioga pela medicina vem sendo registrado nos consultórios. “Indico para alguns pacientes, como os portadores de artrose”, diz o médico Mário Sérgio Rossi, coordenador do comitê de terapias complementares do Hospital Albert Einstein. “A prática ajuda na lubrificação das articulações, sem causar traumatismo”, diz. Doença inflamatória crônica, a artrose se caracteriza pela ocorrência de dor e deformações nas articulações. Por isso, além dos remédios específicos, é importante que os pacientes mantenham a funcionalidade das articulações por meio de exercícios corretos, que não agridam ainda mais essas estruturas. Por isso a ioga, com seus movimentos suaves e alongados, é uma boa opção.



APOIO

O médico Rossi (à esq.) indica para tratar artrose.

À dir. aulas no Hospital A. C. Camargo (SP)

Na clínica do dentista Fausto Ito, especialista em apneia do sono e ronco, do Rio de Janeiro, os pacientes são orientados a praticá-la, de preferência, em ambientes com pouca ou nenhuma iluminação. “A ausência da luz ajuda na produção da melatonina, um indutor natural do sono”, explica. “Os efeitos da ioga são potencializados e o resultado é a melhora na qualidade do sono.”

Uma pesquisa que acaba de ser publicada no Archives of Internal Medicine dá uma ideia da importância que a terapia vem ganhando. De acordo com o trabalho, 30% dos americanos fazem uso do método, assim como de outros do gênero, como acupuntura e meditação. E um em cada 30 pacientes recebeu a recomendação da prática de seus próprios médicos. “Há boas evidências da eficácia dessas técnicas, mas não esperávamos que o índice de aceitação pelos médicos fosse tão alto”, afirmou Aditi Nerurkar, da Harvard Medical School (EUA), autor do levantamento.

Ao mesmo tempo que sua indicação se consolida, proliferam pelos centros de pesquisas estudos para investigar o alcance de seus benefícios. Aqui no Brasil, pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) atestaram o efeito do método contra a hipertensão após a realização de um trabalho que acompanhou executivos com o perfil clássico desses profissionais: estressados, ansiosos e com pressão fora de controle. “Após oito meses, houve mudanças no estilo de vida e resgate da saúde”, contou o médico Fernando Bignardi. “E deixaram de ser hipertensos.”

Nos EUA, na Boston University School of Medicine, verificou-se que a ioga apresenta resultados mais eficazes no controle de distúrbios de humor, depressão e ansiedade em comparação a outros exercícios, como a caminhada. “Em exames posteriores à realização dos exercícios, os participantes exibiam taxas mais elevadas do Gaba, uma substância cerebral cujo nível, se estiver baixo, está associado a desequilíbrios de ordem emocional”, disse à ISTOÉ Chris Streeter, professora de psiquiatria e coordenadora do trabalho.

Essa característica – a de ajudar a lidar com os sentimentos – também está fazendo da ioga uma aliada contra a obesidade. É verdade que a própria execução dos exercícios já auxilia na queima de calorias. No entanto, a ciência está constatando que o impacto é mais profundo. Um claro indicativo foi registrado em uma pesquisa da Fred Hutchinson Cancer Research Center (EUA). Os cientistas acompanharam as respostas de mulheres que estavam magras ou com sobrepeso. “Em dez anos, as praticantes ganharam menos peso do que aquelas que não faziam ioga”, explicou à ISTOÉ Alan Krystal, responsável pela pesquisa. “E isso ocorreu independentemente do nível de atividade física e dos padrões de alimentação de cada uma”, disse. Na avaliação do cientista, o que está por trás do resultado é a consciência, despertada pela ioga, do tamanho real do apetite. O método ajuda o indivíduo a perceber por que está comendo e a parar quando satisfeito.

De fato, quando usada em doenças permeadas por forte conteúdo emocional – caso da obesidade –, a ioga manifesta uma particular eficácia. Pacientes com fibromialgia, por exemplo, estão entre os mais beneficiados. A enfermidade manifesta-se pela ocorrência de dor crônica e generalizada pelo corpo. Com o passar do tempo, torna-se um inferno na vida do portador. Debilitado pela dor constante, aos poucos ele se isola, deprime-se.

Uma iniciativa da Oregon Health & Science University (EUA) revelou como o método pode ajudar. Foram recrutadas 53 mulheres com fibromialgia. As voluntárias foram avaliadas depois de ser submetidas a um programa de ioga desenhado para suas necessidades – contemplando mais fortemente aspectos como dor, fadiga, problemas com o sono e dificuldades emocionais acarretadas pela doença. Todos os pontos apresentaram melhora. Um deles chamou a atenção. “Elas ficaram mais dispostas para a vida, apesar do sofrimento”, disse James Carson, coordenador do trabalho. “E aprenderam a não dar tanto espaço a tendências ruins, como a de supervalorizar a dor.”

Na opinião de Marcos Rojo, professor e pesquisador da técnica na Universidade de São Paulo, uma das explicações para modificações como essa é justamente o estabelecimento da conexão mente-corpo perseguida pela ioga. “Ela trabalha mecanismos que têm alguma relação um com o outro. Por exemplo, se você passa por um período de muita ansiedade, pode ter alterações no sistema digestivo ou cardiorrespiratório”, diz. “Um dos objetivos da ioga é fazer o caminho inverso: trabalhar o corpo para interferir nas emoções”, afirma.

É sabido que a atuação também se dá no nível físico propriamente dito. Um exemplo é o que proporciona no caso da dor. “Quando a pessoa sente o sintoma, se contrai. Com a ioga, aprende a relaxar profundamente”, explica Luciana Brandão, do Estúdio Ioga na Cidade, de São Paulo, e pós-graduanda na Unifesp em terapias complementares. “O sangue circula mais, ajudando a reduzir a sensação”, complementa.

No caso das doenças respiratórias, o efeito produzido pelos exercícios de respiração aumenta a eficiência dos músculos que integram o sistema responsável pela oxigenação do organismo. Em uma análise realizada por médicos da Chicago Medical School (EUA), o benefício foi constatado após acompanhamento de 22 pacientes que fizeram aulas de uma hora, três vezes por semana, durante um mês e meio.

Há dois pontos ainda não completamente esclarecidos no que se refere ao uso terapêutico da ioga. O primeiro diz respeito ao formato das aulas. O segundo, à frequência com que devem ser feitas. Em

relação ao tipo de aula, a tendência é criá-las para ser mais específicas. Na Escola Narayana, uma das mais tradicionais de São Paulo, os responsáveis recebem alunos interessados no auxílio que a ioga pode trazer para males distintos. “Desenvolvemos aulas de acordo com a questão de saúde de cada um”, afirma Luzia Rodrigues, coordenadora da escola. Quanto à frequência ideal, restam dúvidas. “Ninguém ainda sabe dizer ao certo”, disse à ISTOÉ Brent Bauer, da Clínica Mayo. O médico orienta seus pacientes a praticar pelo menos 30 minutos todos os dias.



Pressão sob controle

Foi um caso grave de aneurisma da aorta, há cinco anos, que fez o compositor e guitarrista Yvo Ursini, 33 anos, repensar sua vida e encontrar a ioga. Embora o problema de saúde lhe imponha algumas limitações – como não realizar exercícios que alterem o fluxo sanguíneo para a cabeça –, ele comemora os avanços. “Melhorei muito minha consciência corporal e minha pressão arterial está mais controlada.”



Postura contra a dor

Durante uma aula de ioga, é preciso capacidade de alongamento e força nos músculos de todo o corpo. Um dos resultados dessa combinação de esforços é o alívio da dor. “Tenho uma alteração na coluna lombar e a ioga me ajuda a aliviar a tensão que causa dor”, conta a administradora na área médica Carla Hellner, 42 anos.



Alívio depoisdo câncer

Após a retirada dos seios devido a um câncer, a auxiliar administrativa Adriana Ferreira Lima, 34 anos, encontrou na ioga uma forma de acelerar sua reabilitação. “Faço posturas mais lentas para recuperar a mobilidade do braço e da mão, prejudicados pela cirurgia”, fala. “Comecei há seis meses, mas já sinto que meus movimentos e minha respiração melhoraram.”



De aluno a professor

Primeiro ele se interessou como aluno. “Procurei a ioga em busca de mais sintonia entre corpo e mente”, conta o professor de educação física Isaías Lemos, 31 anos. Alguns anos depois, contente com os resultados, ele resolveu fazer um curso de especialização. “Acabei trocando a ginástica artística, modalidade da qual era treinador, pela ioga.” Hoje ele dá aula e é referência para os outros professores da modalidade, na academia Bio Ritmo, em São Paulo.

A história da filosofia



INÍCIO

O deus Shiva teria passado os ensinamentos aos hindus

Uma aura de mistério envolve as origens da ioga. Acredita-se que a filosofia tenha surgido há cerca de cinco mil anos, no território onde atualmente se localiza a Índia. Para os hindus, os ensinamentos foram dados por Shiva – deus da transformação. Durante muitos séculos não houve registro escrito da técnica: os mestres passavam os conhecimentos aos seus discípulos por meio da tradição oral. O primeiro registro data de pouco mais de dois mil anos, com o livro que ficou conhecido como “Yoga Sutra”.

A produção científica em torno do tema é ainda mais recente. Começou na década de 1920, com a criação de um instituto governamental na Índia para pesquisar os efeitos da ioga sobre o corpo. “À época essa iniciativa não foi vista com muita felicidade pelos indianos, pois a eles a tradição bastava, não era necessária a preocupação científica”, diz Marcos Rojo, professor e pesquisador de ioga na Universidade de São Paulo.

Foi, todavia, a busca pelo cientificismo que impulsionou a vinda da prática para o Ocidente. Deste lado do mundo, a ioga ganhou também outros ares, com foco maior na parte física. “A visão original da ioga entende o corpo como um meio para se experimentar sensações importantes para a evolução espiritual”, fala Rojo. A filosofia inclui princípios, como o respeito à natureza, a não violência, o controle dos impulsos e dos sentidos e o desapego de pessoas e objetos. A preocupação com o alinhamento e o tônus muscular – questões relacionadas com a parte física – foram acrescentadas após a ocidentalização da prática.

O IMPACTO NO ORGANISMO

Ainda há muito a descobrir sobre os mecanismos pelos quais a ioga promove benefícios. A seguir, o que se conhece até agora:

SISTEMA NEUROENDOCRINOLÓGICO

Reduz a liberação de cortisol, hormônio produzido em situações de estresse e envolvido, entre outras ações, no enfraquecimento do sistema de defesa do corpo

CORAÇÃO

Ajuda a regular os batimentos cardíacos

PULMÃO

Aumenta a capacidade respiratória

MÚSCULOESQUELÉTICOS

Promove o fortalecimento muscular
Garante alongamento e flexibilidade aos músculos. Entre outros benefícios, isso facilita a transmissão do impulso nervoso para os músculos, já que estão mais relaxados
Realinha a postura

CÉREBRO

Aprimora o controle motor
Melhora o funcionamento das áreas relacionadas ao equilíbrio

Aumenta a concentração do Gaba, substância cerebral cujo nível está associado a males como depressão – se estiver baixo, aumenta o risco para doenças que afetam o humor

OUTROS

Há indicativos de que diminua a fabricação de interleucina-6, composto também associado ao estresse

AMPLA UTILIZAÇÃO

O método está sendo usado ou pesquisado no tratamento de doenças como:

PSIQUIÁTRICAS

Depressão
Ansiedade
Estresse

CARDÍACAS

Hipertensão
Insuficiência cardíaca

RESPIRATÓRIAS

Doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC)

INFLAMATÓRIAS

Artrite reumatoide
Artrose

CÂNCER

(mama, por exemplo)

DOR CRÔNICA

Entre elas, a fibromialgia (caracterizada por dor generalizada em todo o corpo)

OBESIDADE

FOTO: ROGERIO CASSIMIRO



OS TIPOS DE IOGA

No ocidente, as práticas mais populares nos estúdios e academias são vertentes da hatha ioga. Aprenda a distinguir as aulas:

HATHA IOGA
(pronuncia-se "ráta") "Hatha" quer dizer esforço físico. A base dessa prática é o corpo, ferramenta usada para se atingir a mente. Para isso, os praticantes realizam várias posições corporais

IYENGAR IOGA
(pronuncia-se "aiêngar")
Leva o nome de seu criador, que trabalhou os movimentos dando ênfase ao alinhamento postural

ASHTANGA VINYASA IOGA Força, flexibilidade e fôlego são essenciais para acompanhar o método. Os movimentos são constantes, intensos e devem estar sincronizados à respiração, formando uma sequência fluida de posições. Não é recomendado para iniciantes

VINYASA IOGA Mais livre que o ashtanga. Não há séries e os movimentos praticados podem variar de acordo com o professor. Ainda assim, tem ênfase no esforço físico e na sincronia entre os movimentos e a respiração

POWER IOGA
É bem semelhante ao vinyasa ioga, com aposta no esforço físico