

# Tem, ou teme vir a ter, Doença de Parkinson? Então, mexa-se!

**A**s últimas investigações sobre a prática regular de exercícios físicos confirmam estarem os mesmos associados a uma diminuição da incidência da Doença de Parkinson (DP).

Num artigo publicado recentemente (Brain 2015; 138; 269-275) relata-se o resultado de uma investigação prospectiva sobre o impacto da actividade física no risco de contracção da doença. Mais de 40 mil suecos, que em 1997 forneceram informação minuciosa sobre a prática de actividade física habitualmente desenvolvida, foram seguidos até Dezembro 2010; nesses 13 anos ocorreram 286 casos de DP. Compararam-se então os indivíduos segundo a intensidade de actividade física (alta, média e baixa) para avaliar se o exercício físico protegia da doença: concluiu-se que um nível médio de actividade reduzia o risco em mais de 25%.

Cabe notar que já existiam outros cinco estudos antecedentes prospectivos que examinavam o efeito do exercício físico sobre o risco de DP, e todos coincidiam em que exercícios moderados ou vigorosos praticados rotineiramente reduzem o risco de contrair a DP, sendo que algumas experiências em animais sugerem a mesma conclusão.

O efeito é explicado a partir de mudanças decorrentes da maior produção de proteínas "protectoras" (factores tróficos) no cérebro e das mudanças nos circuitos cerebrais afectados pela doença, tornando-os mais resistentes.

Ou seja, está ao nosso dispor uma "medicina" segura e de baixo custo para evitar a doença: realizar rotineiramente exercício físico de média intensidade.

Mas o exercício físico não previne apenas a doença, é igualmente útil para atrasar o aparecimento dos sintomas parkinsonianos e diminuir os problemas motores (como marcha, equilíbrio e força), os problemas não-motores (depressão, apatia, fadiga e obstipação intestinal) e as complicações secundárias da imobilidade (doença cardiovascular e osteoporose) em indivíduos com DP.

A prática regular de actividade física em doentes facilita uma evolução mais favorável. Sabe-se hoje que a associação da prática dos exercícios físicos aos medicamentos é melhor do que se consegue com o tratamento medicamentoso isolado.

Já se realizaram estudos pelos quais se concluiu que os pacientes que realizaram reabilitação com fortalecimento muscular associado a treino de equilíbrio obtiveram maior benefício quando comparados com aqueles doentes que realizaram apenas exercícios de equilíbrio ou de alongamentos. Mais ainda: pedalar intensamente melhora em muito a marcha e diminui os bloqueios durante a mesma.

Desde 2012 que se dispõe de prova clínica sobre a reabilitação em DP (com mais de 30 estudos e 1500 participantes), tendo-se demonstrado que o treino físico beneficia o andar, a mobilidade, o equilíbrio, as actividades da vida quotidiana, diminuindo assim as limitações dos doentes. Mais recentemente, numa revisão sistematizada (Annals Phy Rehab Med 2014; 57; 79-104) do "treino com esforço" sobre mais de 30 ensaios clínicos, concluiu-se que o treino melhora a capacidade aeróbica, a força, a marcha, a postura, o equilíbrio e a qualidade de vida dos doentes. Está, portanto, eliminada a dúvida colocada anos atrás (Deane e Cols em Cochrane) de que era insuficiente a prova acerca do efeito benéfico do exercício físico na DP.

**O exercício físico é um tratamento eficaz tanto na prevenção como no alívio da doença de Parkinson, pelo que já não há razão para o não recomendar aos nossos pacientes, facilitando a generalização da sua prática. Recomenda-se, pois, que se mexa!**

## A Equipa do ILCN

	<b>CONTACTOS</b> Email: <a href="mailto:geral@icn.pt">geral@icn.pt</a>
	Telefones: +351 222 012 097 / +351 217 780 542 Telefóveis: +351 960 314 562 / +351 960 314 565
<b>Clinica Norte</b>	Praça Carlos Alberto N.º 32 - 4099-005 Porto Coordenadas GPS: N 41.148617 W 8.616286
<b>Clinica Tejo</b>	Campo Grande, 26 - 10.º B - 1700-093 Lisboa Coordenadas GPS: N 38.7497263 W 9.1481607