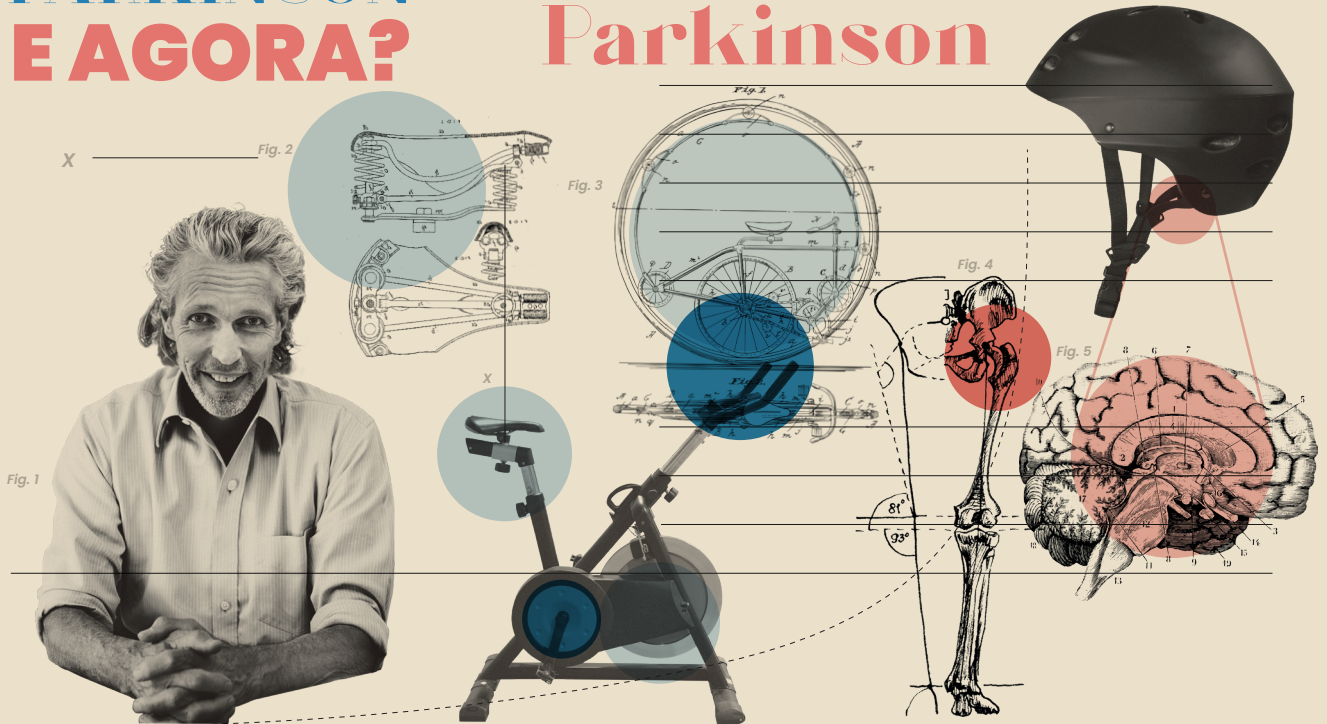


#4

EU TENHO PARKINSON E AGORA?

Pedalar contra a doença de Parkinson



Pedalar pode ajudar a diminuir os sintomas da doença de Parkinson

A vida dá muitas voltas. E às vezes pode trazer com ela um diagnóstico de doença de Parkinson. Mas se há coisa que os últimos anos (e estudos) nos mostraram, é que o exercício físico ajuda a dar — precisamente — a volta à situação, contrariando alguns problemas de movimento e melhorando equilíbrio e força muscular. Na Holanda, no Centro Médico Universitário de Radboud, um estudo conduzido pelo investigador Bas Bloem recrutou 130 voluntários com Parkinson e separou-os em dois grupos: um grupo pedalava uma bicicleta ergométrica — ao mesmo tempo que respondia a desafios motivacionais

numa app —, enquanto o outro só fazia exercícios de alongamento. 6 meses, 45 minutos por dia, 3 vezes por semana depois, o resultado era visível: o primeiro grupo reportou melhorias significativas na capacidade motora, sem riscos acrescidos, comprovando que o exercício físico ajuda a atenuar os sintomas mais graves. «É um estudo muito importante, que nos permite agora começar a estudar os benefícios da prática regular de cycling na melhoria dos sintomas da doença de Parkinson. Além disso, esta abordagem mais lúdica pode ser particularmente adequada para criar hábitos de exercício», conclui Bloem.

Fig. 1 Bas Bloem
Fig. 2 Selim de bicicleta, patente, J.B. Brooks, 1889
Fig. 3 Monociclo, patente, J.W. Finch, 1894
Fig. 4 Perna humana adulta, tíbia, vista posterior
Fig. 5 Corte sagital cérebro humano na linha média, Usual Medicine Dictionary, Dr Labarthe, 1885

Fontes: National Institute of Environmental Health Science. Parkinson's disease and environmental factors. In: https://www.niehs.nih.gov/health/materials/parkinsons_disease_and_environmental_factors_508.pdf; Poewe W et al. Parkinson disease. Nature Reviews Disease Primers. 2017;3:1703; Oliveira de Carvalho A et al. Clin Pract Epidemiol Mental Health 2018;14:89-98. In: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5897963/pdf/CPEMH-14-89.pdf>; Liu H-H et al. Parkinson's Disease 2019; Article ID 9626934. In: <https://www.hindawi.com/journals/pd/2019/9626934/>; <https://www.radboudumc.nl/en/news-items/2022/aerobe-exercise-has-a-positive-effect-on-brain-function-parkinsons-disease-patients>; <https://www.radboudumc.nl/en/news/2019/exercising-at-home-has-a-positive-effect-on-parkinson>