justNews
a partilhar informação desde 1981

2017-06-14 19:28:08

http://justnews.pt/noticias/o-papel-da-medicina-desportiva-no-equilibrio-organico-do-individuo



O papel da Medicina Desportiva no «equilíbrio orgânico do indivíduo»

"O ritmo frenético da sociedade em que vivemos faz com que estejamos cada vez mais sujeitos a agressões do exterior que desregulam e envelhecem o nosso organismo e levam ao desenvolvimento de múltiplas patologias." Quem o afirma é Jaime Milheiro, diretor da Clínica Médica do Porto e especialista em Medicina Desportiva e em Medicina Física e de Reabilitação.

Em declarações à Just News, explicou que, tendo precisamente por base esta conceção, a medicina desportiva quer "estabelecer-se como garante na procura desse equilíbrio orgânico do indivíduo", evitando repercussões na sua saúde física e mental, bem como na performance individual.

Esse foi exatamente o tema debatido recentemente pelo médico na primeira edição do Exercise Summit, "a maior conferência internacional do país sobre exercício" que decorreu o mês passado e que registou a presença de 300 participantes de diversas áreas.



Nesse evento, Jaime Milheiro apresentou a sessão sobre "Doenças de adaptação dos tempos modernos" e explicou que se trata de uma metáfora que simboliza o desequilíbrio em que a maioria das pessoas vive atualmente, esclarecendo que múltiplas doenças e sintomatologias dos dias de hoje advêm precisamente do "transtorno e desregulação" em que o organismo vive.

"Esta cultura de mundo global e de `never offline´ leva a que as pessoas estejam submetidas a estilos de vida frenéticos, fatigantes e altamente desequilibradores", afirma o médico, que relata que existem inúmeros casos de indivíduos que experimentam, ao longo dos anos, períodos de stress contínuo. Eles são provenientes de agressões promotoras de distúrbios emocionais ou de agressões físicas, como a privação do sono, o excesso de

cafeína, a exposição à dor ou a prática de exercício extremo sem a devida recuperação.



“A exposição crónica a estes agentes promove distúrbios hormonais, levando a um excesso de libertação da principal hormona associada ao stress: o cortisol, responsável por promover um ambiente inflamatório e catabólico no organismo.”

De acordo com Jaime Milheiro, este decurso compromete a função de outros eixos hormonais, conduzindo a distúrbios que vão desde a ansiedade ou a perda de memória ao aumento de peso ou mesmo à infertilidade.

"O exercício é "uma das principais soluções"

Dando como garantido que o organismo vive numa "base desequilibrada” e que tenta incessantemente a busca de estabilidade, Jaime Milheiro acredita que é na variação que pode estar o segredo deste processo.



“O organismo reage tentando adaptar-se. Contudo, e na presença de uma exposição prolongada ao stress, poderá sofrer desgaste e apresentar falhas na sua capacidade adaptativa, levando assim a estragos funcionais”, esclarece o perito em Medicina Desportiva. E acrescenta que o processo de equilíbrio é conseguido “através de respostas neuroendócrinas flutuantes e que uma resposta endógena alostática eficaz é responsável pela manutenção da estabilidade interna da pessoa”.

É aqui que Jaime Milheiro vê espaço para o papel da Medicina Desportiva, reiterando que o exercício é "uma das principais soluções para os distúrbios severos".

"pensar o doente/atleta como um todo"



Segundo o diretor da Clínica Médica do Porto, “quando falamos de exercício como técnica de redução de stress estamos a referir-nos à execução de uma carga dentro da nossa capacidade de adaptação, de preferência ao ar livre, com exposição solar, já que o papel da vitamina D como agente anabólico é fundamental”.

Adverte o especialista, contudo, que "é fundamental pensar o doente/atleta como um todo e possuir o conhecimento perfeito de múltiplos sistemas fisiológicos, endócrinos, psicológicos e nutricionais".

E sublinha: “cabe-nos a nós, especialistas nesta área, explicitar este caminho, encabeçando uma rede que abranja todos estes conhecimentos”.

justNews
Partilhar informação,
Mais informação,
Melhor informação,
em Saúde.
Notícias exclusivas
Diariamente, de 2.ª a domingo, informação atual e relevante!
Subscrever newsletter