



A obesidade pode ser uma das causas de dor crônica

Além de possibilitar o surgimento de complicações à saúde, como doenças cardiovasculares, pressão alta e colesterol elevado, a obesidade, que atinge mais da metade da população brasileira segundo a Organização Mundial da Saúde, também pode ser a causadora de dores no corpo. Isso porque o sobrepeso geralmente provoca alterações na postura, distúrbios do sono, alterações do humor e ainda promove substâncias inflamatórias no organismo.

Segundo Lúcio César Hott Silva, neurocirurgião e membro do Comitê de Ligas de Dor da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED), a relação entre dor e obesidade não é direta, mas é mediada pelos vários fatores citados. “Os níveis de substâncias inflamatórias são elevados em indivíduos obesos e aumentam ainda mais após a ingestão de gordura ruins e açúcares. Se aumenta a gordura, vai aumentar novamente as substâncias inflamatórias, e possivelmente isso contribui para dores mais frequentes ou graves”, afirma o médico.

As dores mais presentes em pessoas obesas são as articulares e na região da coluna lombar devido à alteração postural causada pelo sobrepeso. O neurocirurgião ressalta que a alimentação pode ser usada para prevenção e tratamento desses incômodos. “Alguns alimentos, como a cúrcuma, o gengibre, a chia, as frutas cítricas e as vermelhas, além do ômega 3, entre outros, têm a capacidade de controlar o nível inflamatório no corpo e aliviar as dores crônicas”. Porém, o mais indicado e benéfico para o organismo é a mudança do estilo de vida. “Todos os tratamentos exigem que os pacientes façam desses novos hábitos alimentares e de atividades físicas algo que seja permanente e constante”, ressalta Lúcio Hott.

O especialista afirma ainda que não há uma maneira ideal para curar essas dores. Cada pessoa deve ser ouvida e avaliada atentamente por seu médico, e o que deve ser tratado é, principalmente, a causa do incômodo. Ele alerta para os diversos fatores que dificultam a perda de peso, como ansiedade, baixa autoestima, falta de motivação e, inclusive, a própria dor crônica. “Considerando que a dor crônica é um fator limitante por sua intensidade e pela restrição da mobilidade, além de gerar sofrimento e desmotivação, pode-se considerar que se torna um empecilho a mais na tentativa de perda de peso”, diz.

Para concluir, o médico lista algumas dicas para amenizar as dores, alertando para o fato de que repousar pode piorar o quadro. As sugestões são: uma boa noite de sono, seguir uma alimentação saudável, ter uma rotina de exercícios regular, evitar a má postura e tratar o incômodo logo no início.

[Read More](#)
