



Fibromialgia atinge 35% da população e dor aumenta nos dias mais frios

Aumento das dores é a contração natural do corpo perante as baixas temperaturas, mas um potente hormônio produzido pela atividade física tem ação analgésica capaz de aliviar

Está comprovado: o hormônio é capaz de acabar com as dores da fibromialgia, mas se engana quem pensa que esse hormônio se apresenta em formato de medicamento que deve ser ingerido, mas sim estimulado a ser produzido pelo organismo. “O nome dele é bem conhecido: endorfina, uma substância natural denominada neuro-hormônio, produzida pelo cérebro de quem pratica atividade física”, fala Marcio Gaefke profissional de educação física especialista em prescrição de exercícios para patologias específicas.

A explicação do personal é que esse hormônio tem uma potente ação analgésica e ao ser liberado estimula uma sensação de bem-estar, conforto, além de melhorar o estado de humor e alegria. “Ou seja, a endorfina é imprescindível para quem tem fibromialgia, e para estimular sua produção nas grandes quantidades, para que sejam suficientes no combate às dores são necessários exercícios de alta intensidade, isto é, exercícios de curta duração, mas que aumentem a frequência cardíaca a pelo menos 75% da frequência máxima”, avisa.

Estudos recentes mostram efeitos sobre as áreas cerebrais responsáveis pela modulação da dor. Por essa razão, o estímulo da produção de endorfina causará liberação de neurotransmissores no complexo supressor de dor, ou seja, é produzido o efeito analgésico na região cerebral. “Além disso, ocorre liberação de endorfina no local inflamado e, desta forma, o alívio e a sensação de bem-estar que diminui as dores articulares e musculares, aumentam a disposição e melhoram estado de humor”, finaliza.

Sobre Marcio Gaefke – CREF 081924-G/SP – Graduação Licenciatura plena em Educação Física pela

UNIESP em 2005, pós graduação em nutrição esportiva pela UNICID em 2011, especialista no treino HIIT e especialista em prescrição de exercícios para as mais diversas patologias osteoarticular e autoimunes e criador do Programa Sem Impacto.

Fonte: Assessoria de imprensa.

[Read More](#)
