




REUMATONEWS

Umidade provoca dor nas articulações?

 www.artritereumatoide.blog.br

Umidade provoca dor nas articulações?

“Essa chuva está matando o meu joelho!”

Talvez você já tenha ouvido uma frase parecida com essa, provavelmente dita por alguém mais velho. Há um saber popular e antigo que relaciona dores nos ossos ou nas articulações às mudanças no clima. Tratados hipocráticos e registros da medicina tradicional chinesa também já relacionaram a piora de

doenças reumáticas ao frio ou vento.

Mas, o quanto de fundamento científico existe nisso?

Artrose, uma doença da cartilagem

Vamos ao começo de tudo. A artrose é uma doença degenerativa que afeta as articulações.

Isso ocorre devido ao desgaste da cartilagem que recobre o osso subcondral, localizado nas extremidades do osso.

Quando a doença progride, o osso perde o efeito de absorver choques, algo possibilitado pela cartilagem. A fricção de um osso com o outro causa dor e a articulação fica deformada.

A cartilagem é um tecido composto por células de vida longa, eles não têm a capacidade de se dividir. Assim, eles não podem ser repostos, portanto a capacidade de regeneração desse tecido é praticamente nula.

O frio pode causar dor?

A baixa pressão atmosférica, comum nos meses mais frios e chuvosos, poderia ser responsável pelo agravamento dos sintomas das doenças reumáticas.

Isto porque estas condições podem induzir dilatações e contrações nos tecidos que compõem ou rodeiam as articulações, estimulando os receptores da dor (os nociceptores), que por sua vez respondem a estímulos mecânicos e térmicos.

Além disso, o frio faz com que o líquido sinovial, que lubrifica as articulações, tenha uma consistência menos fluida, o que pode contribuir para o aumento da rigidez.

Vários estudos científicos tentaram esclarecer a relação entre as condições meteorológicas e os sintomas de problemas osteoarticulares.

Uma das primeiras referências científicas a esse respeito vem em 1948, a partir de um estudo na Suécia realizado com 18 pacientes sofrendo de artrite reumatoide, uma doença autoimune da cartilagem.

Nele, concluiu-se que um ambiente seco e quente melhorava os sintomas da doença.

Uma investigação bem mais recente, conduzida pelo professor William G. Dixon e publicada em 2019, diretor do Centro de Epidemiologia contra a Artrose da Universidade de Manchester, Inglaterra, busca destrinchar a relação entre céu nublado e dor na articulações.

Por 15 meses, 2.658 pessoas com artrose foram acompanhadas pela equipe. Diariamente, cada uma delas registrava seus sintomas de dor, enquanto seus celulares documentavam as condições meteorológicas em um aplicativo.

Os resultados mostraram uma relação significativa entre dor e umidade relativa do ar, pressão e vento. Em dias de mau tempo, a dor relatada pelos pacientes aumentou em até 20%.

Humor e clima

Por outro lado, a psicologia também pode ter algo a dizer sobre isso. Nosso estado de ânimo, nosso bom ou mau humor, influenciam a intensidade e mesmo a frequência com quem percebemos a dor.

Alguns estudos indicam que o bom humor aumenta nossa resistência a estímulos desagradáveis, incluindo a dor.

Outro fator a ser levado em consideração é que existem diferenças socioculturais na forma como expressamos o sofrimento, uma vez que nem todas as culturas têm a mesma facilidade para falar sobre a dor.

Embora ainda não conheçamos os mecanismos fisiopatológicos responsáveis pela exacerbação da dor diante das mudanças do clima parece haver uma relação entre os dois fenômenos.

Com em outras coisas, pode ser útil confiar no que nossos avós nos dizem.

“Este artigo foi publicado originalmente no site The Conversation. Você pode ler a versão original [aqui.](#)”

Arancha R. Gortázar é professora titular de biologia celular e pesquisadora principal do Grupo de Fisiopatologia Óssea, da Universidade CEU San Pablo em Madrid, Espanha. Irene Tirado Cabrera é membro do Instituto de Medicina Molecular Aplicada (IMMA) da Universidade San Pablo CEU.

Fonte: [Viva Bem Uol](#)

[Read More](#)
