

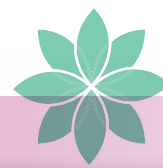
# Yoga e diabetes

Toda a actividade do corpo requer o consumo de energia, para que tal aconteça os alimentos, em forma de glicose, são transformados nessa mesma energia. Os carboidratos são convertidos através do processo digestivo em glicose. Quando o nível desta aumenta no sangue, o pâncreas segrega insulina, que ajuda a transformar a glicose em energia e armazena a que sobrar nas células do fígado e dos músculos, mantendo, desta forma, um nível equilibrado de açúcar no sangue.

Por JORGE FERREIRA \*

YOGA





## DIABETES TIPO 1 E TIPO 2

### Existem 2 tipos de diabetes mellitus

❖ **Tipo 1** – Este tipo, por vezes também chamado de diabetes juvenil (apesar de poder ocorrer em qualquer idade) é mais comum durante a infância e a adolescência, contudo desconfia-se que existem casos diagnosticados de diabetes tipo 2 que, na realidade, são do tipo 1 (Kozak, 2007). Nestes casos, o pâncreas encontra-se danificado devido a um vírus. As células que produzem a insulina são destruídas, sendo necessário uma ajuda hormonal externa para regular os níveis de açúcares no sangue.

❖ **Tipo 2** – É o mais comum, cerca de 90% dos diabéticos encaixam-se neste tipo. Normalmente, ocorre em pessoas com mais de 40 anos e com excesso de peso apesar de, devido à alimentação incorrecta e uma má qualidade de vida, começarem a surgir casos em pessoas cada vez mais novas, até mesmo em crianças (Kozak, 2007). Neste caso, a insulina é produzida pelo corpo em quantidade insuficiente. Este tipo pode ser controlado através de uma dieta alimentar, de exercício físico e/ou medicação.

A diabetes mellitus é uma condição em que o pâncreas não funciona correctamente, afectando as células dos ilhéus de Langerhans (onde é produzida a insulina e o glucagon). Deste modo, a insulina produzida é insuficiente o que, por sua vez, altera o metabolismo, conduzindo a um aumento dos níveis de açúcar no sangue. Os rins não suportam tanta glicose no sangue e, como tal, passam a eliminá-la através da urina. Como consequência, para os seus gastos energéticos, o corpo começa a utilizar gordura em vez de glicose, o que leva, entre outras coisas, à produção de gases nocivos, como é o caso da acetona.

### DE QUE FORMA É QUE O YOGA ACTUA?

Alguns **exercícios de yoga ajudam a reduzir drasticamente os níveis de stress**, sabendo que o *stress* contribui para a secreção das denominadas 'hormonas de stress' (por exemplo, adrenalina e cortisol) que, por sua vez, provocam um aumento do valor da glicose no sangue. Como Bijlani aponta, esta excessiva activação do S.N. Simpático, associada a estados de alerta e tensão, pode ser travada através das técnicas de relaxamento do yoga (Vempati and Telles, 2002), **conduzindo a uma melhor tolerância à glicose** (Surwit and Feinglos, 1983).

O glucagon (que contribui para o aumento da glicose no sangue),

também está dependente dos níveis de *stress*, reduzindo-os a secreção de glucagon tende a diminuir provocando uma melhor acção da insulina (Chandratreya ver [www.yogapoint.com](http://www.yogapoint.com)).

O relaxamento muscular também origina um **aumento da irrigação sanguínea nos músculos, intensificando a recepção de glicose** pelos mesmos, reduzindo os níveis desta no sangue.

Elevados níveis de cortisol contribuem também para a acumulação de gordura na cintura abdominal, originando uma resistência à insulina, aumentando muito o risco de se ter um ataque de coração. A prática de alguns exercícios de yoga também pode ter efeitos positivos na perda de peso.

Sabendo-se que a diabetes pode provocar problemas ao nível do sistema nervoso autónomo, que controla vasos

O relaxamento muscular também origina um aumento da irrigação sanguínea nos músculos, intensificando a recepção de glicose



## Ter em atenção

que estes exercícios devem ser realizados com a supervisão de um profissional competente, pois muitos destes exercícios têm contra-indicações e devem ser efectuados correctamente



sanguíneos e vários órgãos no corpo, a prática de alguns exercícios de yoga pode ajudar ao funcionamento do sistema nervoso autónomo, **melhorando a irrigação sanguínea, em particular nas extremidades do corpo**, evitando o aparecimento de úlceras da pele nos pés.

Kozak refere ainda a **importância da correcção postural**, pois permite aliviar ou reequilibrar o corpo, ajudando a distribuir o peso deste pela totalidade da superfície da planta dos pés, diminuindo desta forma a pressão excessiva em alguns pontos.

Alguns asanas demonstram--se muito positivos pela **massagem que provocam nos órgãos** abdominais, aumentando desta forma a eficiência desses mesmos órgãos.

Com a prática também pode ocorrer uma redução dos níveis de açúcar no sangue, especialmente com a prática de determinados asanas.

Algumas técnicas produzem efeitos muito positivos quer na **diminuição da pressão arterial**, quer nos níveis de colesterol. Psicologicamente, a prática revela-se muito positiva num **aumento de força de vontade, maior bem-estar, mais optimismo, maior concentração e numa redução acentuada dos níveis de stress**. Sabe-se, hoje em dia, que os aspectos psicológicos têm um papel fundamental em qualquer tipo de doença e que estes podem contribuir decisivamente para uma melhoria ou, pelo contrário, para um agravamento da condição.

### CONTRA-INDICAÇÕES E CUIDADOS A TER

- **Com a prática, é possível que, por vezes, ocorra uma diminuição acentuada dos níveis de glicose, causando uma reacção de hipoglicémia (Kozak, 2007).** Tanto as práticas intensas, como as práticas à noite também são desaconselhadas, principalmente para o tipo 1, pois podem facilitar

o aparecimento desses episódios de hipoglicémia durante o sono.

- **É totalmente desaconselhado a interrupção da medicação sem supervisão médica**, sabendo-se, no entanto, que, com a prática, pode ocorrer uma mudança na quantidade de medicação a usar.

- **As práticas vigorosas são desaconselhadas, em particular para os diabéticos do tipo 1**, pois o risco de hipoglicémia provocada pelo esforço é maior neste tipo da diabetes. Estas práticas vigorosas, em especial no tipo 1, podem provocar cetoacidose, marcada por valores muito elevados de açúcar no sangue (acima de 300), por desidratação, por um aumento de ácido no sangue, que tem como sinais a sede, fraqueza, letargia, náusea e confusão (Kozak, 2007).

- **Devem-se também evitar locais muito quentes para a prática.**

- **Uma das indicações habituais para os praticantes de yoga é a de não comer 1 a 2 horas antes da prática.** Mas, neste caso, é aconselhado o contrário: não se deve fazer uma prática sem comer qualquer coisa antes, pois os níveis de açúcar no sangue podem descer abruptamente.

- **Como Sandra Kozak refere, determinados exercícios no yoga podem aumentar a circulação sanguínea em determinados órgãos abdominais**, como é o caso do AgniSar (uma massagem efectuada pelo próprio, através de contracções intensas dos músculos abdominais), alterando desta forma a dosagem habitual de insulina injectável. Este aspecto reforça a importância de se estabelecer uma rotina de prática, para se saber como o corpo irá responder a esta, e um acompanhamento médico.

- **Durante a prática é preciso dar atenção aos asanas invertidos e asanas que aumen-**



tem a pressão sanguínea nos olhos, devido às fragilidades decorrentes da doença. Uma consulta ao oftalmologista antes do início da prática de yoga pode ser útil.

• Como consequência das neuropatias periféricas (avaliando sempre caso a caso), é **recomendável evitar asanas que possam provocar lesões**, como saltos, movimentos rápidos ou descontrolados e, mesmo os asanas de equilíbrio, devem ser realizados com o suporte de uma parede (Kozak, 2007). A mudança de uma posição para outra deve sempre ser efectuada de uma forma lenta e controlada, tendo em atenção à possível falta de equilíbrio normalmente associada à doença.

### EXERCÍCIOS INDICADOS

Ter em atenção que estes exercícios devem ser realizados com a supervisão de um profissional competente, pois muitos destes exercícios têm contra-indicações e devem ser efectuados correctamente. Neste artigo, não nos debruçamos sobre a forma correcta de os executar.

• **Os exercícios de libertação das articulações**, como é o caso da série de Pawanmuktasana (Shankardevananda, 2002) têm um efeito positivo ao nível da circulação sanguínea, em particular nas extremidades, e no funcionamento do Sistema Nervoso Autónomo.

• Como Ali e Brar referem, **também se pode aumentar o metabolismo** através de exercícios de yoga relativamente vigorosos, e a irrigação sanguínea para o pâncreas através de vários exercícios, como os seguintes:

✿ **Agnisar** - massaja o pâncreas, que se situa na parte superior do abdómen, e melhora a circulação nos vasos sanguíneos, ajudando a remover impurezas e toxinas (Ali, 2002).

✿ **Os asanas de flexão** anterior, com o efeito de compressão que exercem sobre as vísceras abdominais, aumentam a circulação sanguínea nesses órgãos, facilitando a secreção dos sucos digestivos facilitando o peristaltismo.

✿ Para Ali e Brar, **nos asanas de torção**, que incidem sobre a parte superior da coluna vertebral e a parte superior do tracto digestivo, o pâncreas e o fígado são descongestionados, o que é positivo para quem tem problemas digestivos, e a estimulação directa do pâncreas pode encorajar a uma libertação de insulina.

### Outros exemplos de exercícios recomendados para a diabetes:

✓ **Crocodilo** - Makarasansadaitados sobre o estômago.

✓ **O asana do arco** – Dhanurasana.

✓ **O asana da lua** – Shanshanakasana - sentir o estômago contra as coxas.

✓ **O asana da Cobra** - Bhujangasana.

### Movimentos de libertação do pescoço

✓ Shavasana – relaxamento.

✓ Nadi Shodhana Pranayama - Respirações alternadas.

✓ A respiração da abelha – Bhramari.

✓ Respiração diafragmática ou inferior.

✓ Meditação. 🌸

---

### (\*) Professor de yoga

Responsável pelo Espaço Vida  
[www.espaco-vida.com](http://www.espaco-vida.com)

Fonte: <http://psiyoga.blogspot.pt/2008/11/yoga-e-diabetes.html>



## CONSEQUÊNCIAS DA DIABETES MELLITUS

No tipo 2, o que a pessoa faz tem um enorme impacto na forma como a doença evolui, apesar disto as consequências da doença no tipo 2 são idênticas à do tipo 1, por isso não devem ser desvalorizadas:

Apesar das causas da doença ainda não serem totalmente identificadas, sabe-se que determinados factores podem contribuir para a sua evolução, como é o caso da hereditariedade, da comida, do *stress*, da obesidade, entre outros.

E é aqui que **a prática de alguns exercícios de yoga pode ter uma acção positiva na estabilização da doença**, em conjunto com outras acções, como a dieta, a qualidade de vida, o exercício físico e a medicação. A diabetes em si não tem cura, mas diferentes estratégias têm-se demonstrado muito eficientes e garantido resultados muito positivos, até na diminuição da medicação.

Num **estudo** efectuado num período de tempo reduzido de apenas 9 dias (Bijlani, et al. 2005), que consistiu na utilização de alguns exercícios de **asana** (alongamentos e exercícios de fortalecimento muscular), **pranayama** (exercícios respiratórios), **relaxamento**, **meditação**, técnicas de gestão de *stress*, nutrição, informação sobre a doença, e sessões de conselhos individuais, obteve resultados promissores, produzindo efeitos metabólicos positivos.

Diversos estudos que parecem comprovar esse efeito benéfico da prática de alguns exercícios de yoga na estabilização da diabetes, em particular do tipo 2, podem ser consultados em diferentes sítios, entre os quais: (Shankardevananda, 2002), ou em [www.theyogainstitute.org](http://www.theyogainstitute.org).

