

# Ioga pode reduzir fadiga e inflamação de mulheres com câncer de mama



A **ioga** pode reenergizar mulheres que estão na batalha contra o **câncer de mama**. Apenas três meses praticando as posturas, respiração e meditação são suficientes para **eliminar metade da sensação de fadiga** sentida por estas pacientes. As informações são do site do jornal britânico *Daily Mail*.

O exercício aliviaria ainda a **inflamação**, relacionada a problemas de saúde que vão das doenças do coração até a fraqueza, bem como as chances de o câncer voltar.

As constatações são de um grande estudo feito nos Estados Unidos, que sugere que algo tão simples como a ioga pode trazer enormes benefícios para estas pacientes.

O câncer de mama é o tipo mais comum na Grã-Bretanha, com quase 50 mil casos por ano. As taxas de sobrevivência estão melhorando, mas os tratamentos exaustivos podem fazer com que as mulheres se sintam mal por meses – em alguns casos, anos – mesmo depois de terem interrompido.

Pesquisadores da Ohio State University recrutaram 200 mulheres que sobreviveram ao câncer em diversos graus de severidade. Para metade delas, foi pedido que fizesse 90 minutos de ioga duas vezes por semana, e praticasse em casa, se fosse possível. Às outras mulheres foi dito para levarem a vida normalmente.

As participantes, que passaram por cirurgia e por tratamentos poderosos como **radioterapia e quimioterapia**, também responderam questões sobre seus níveis de energia e também foram submetidas a testes sanguíneos. Nenhuma delas havia feito ioga antes de começar o estudo.

Três meses depois das aulas de ioga, a fadiga foi 57% menor, de acordo com relato do *Journal of Clinical Oncology*. O resultado é importante uma vez que o cansaço persistente faz com que as pessoas se sintam mais frágeis, reduzindo a capacidade de fazer exercícios. Como resultado, as atividades diárias se tornam mais desafiadoras.

O estudo mostrou ainda que quanto mais ioga uma mulher faz, maiores são seus níveis de energia. Os testes sanguíneos mostram uma redução nos níveis de componentes relacionados à inflamação.

Janet Kiecolt-Glaser, professora envolvida na pesquisa, diz que as mulheres foram beneficiadas com melhorias na respiração e no alívio do estresse por meio da meditação. Dormir melhor também permitiu que as mulheres relatassem menos fadiga e inflamação.

A especialista acrescenta que a modalidade pode ajudar outras pessoas, incluindo os idosos, a aumentar sua energia.

**Fonte: Terra**