

# Acupuntura é eficaz contra ondas de calor na menopausa



Nos mais de 2.500 anos que se passaram desde que a **acupuntura** foi usada pela primeira vez pelos antigos chineses, ela tem sido usada para tratar uma série de condições físicas, mentais e emocionais.

Isto inclui náuseas e vômitos, reabilitação de acidentes vasculares cerebrais, dores de cabeça, cólicas menstruais, asma, fibromialgia, artrose - apenas para citar algumas possibilidades.

Agora, uma análise de todos os estudos controlados e randomizados já feitos sobre o assunto indica que a acupuntura pode **minimizar** a gravidade e a frequência das ondas de calor das mulheres na **menopausa**.

## ACUPUNTURA CONTRA ONDAS DE CALOR

Embora os estudos individuais forneçam resultados inconsistentes sobre os efeitos da acupuntura em outros sintomas relacionados com a menopausa - como problemas de sono, distúrbios de humor e problemas sexuais - as conclusões são bem claras acerca dos impactos positivos tanto sobre a frequência quanto sobre a severidade das ondas de calor.

Foram incluídas na análise as mulheres que passaram pela menopausa natural com idade entre 40 e 60 anos. As **terapias** envolvidas incluem diferentes formas de acupuntura, incluindo acupuntura chinesa tradicional, acupuntura, eletroacupuntura, acupuntura a laser e acupuntura auricular.

Curiosamente, nem o efeito da frequência das ondas de calor e nem a gravidade dessas ondas parecem estar relacionadas com o número de sessões ou a duração do tratamento.

Os resultados também mostraram que a acupuntura simulada - uma espécie de "placebo da acupuntura" - pode induzir um efeito comparável à da verdadeira acupuntura para a redução da frequência das ondas de calor, mas não quanto à sua gravidade, que só cedeu com o tratamento efetivo.

Após as sessões de acupuntura, os efeitos sobre as ondas de calor se mantiveram em média por três meses.

O estudo foi publicado na revista *Menopausa*, da Sociedade Norte-Americana de Menopausa (NAMS).

**Fonte: Diário da Saúde**