

ATIVIDADE FÍSICA NA CIRROSE



Quais os tipos de atividade física? Em primeiro lugar, devemos diferenciar atividade física (AF) do exercício físico (EF), que são consideradas coisas diferentes. Atividade física é qualquer prática que retire o indivíduo da inatividade, relacionadas a atividades do dia-a-dia, tais como caminhar do estacionamento até o supermercado, subir escadas, andar do ponto de ônibus até o destino desejado, por exemplo. Já o exercício físico, em geral, está relacionado à prática física planejada e estruturada, por exemplo fazer uma corrida ou caminhada em tempo determinado, musculação, pilates, yoga, dentre outras. Entre os tipos de EF podemos ainda usar os termos exercícios aeróbicos, que seriam a corrida, caminhada, bicicleta, os exercícios resistidos, tais como musculação e pilates, os exercícios de flexibilidade, por exemplo o alongamento, pilates e yoga, e os exercícios de equilíbrio, como o próprio nome diz, que são aqueles exercícios que estimulam o equilíbrio e as reações em situações de desequilíbrio em superfícies instáveis, com o objetivo de prevenir acidentes e quedas. Muitas modalidades de EF acabam por combinar os diferentes tipos em um mesmo treino. Essa combinação entre elas é bastante benéfica e desejável, já que os objetivos e estímulos musculares e cardiovasculares são complementares. A prática do EF deve ser sempre encorajada e estimulada entre nós por ser mais previsível e controlada. Porém, na situação de impedimento para a realização do EF estruturado, hoje aceita-se que o paciente incorpore a AF na sua rotina. Por exemplo, parar o carro mais longe da entrada do supermercado, descer no ponto de ônibus mais longe do trabalho de forma a estimular uma caminhada maior, não utilizar o elevador, preferindo subir e descer de escada, são algumas das sugestões. O objetivo principal é sair e combater o sedentarismo, privilegiando o movimento independente de sua natureza e intensidade.

O que é sarcopenia? A sarcopenia está relacionada à perda da musculatura esquelética em quantidade e qualidade, geralmente avaliada por métodos que medem a composição da massa muscular, aliado a medida da força muscular, que se mostram comprometidos. É um termo muito utilizado na atualidade, exatamente por sua importância no contexto da cirrose hepática. Estudos têm mostrado que a presença da sarcopenia no indivíduo cirrótico está relacionado a pior evolução da doença hepática, maior risco de descompensações e pior evolução no pós-transplante para aqueles que o realizam. A sarcopenia deve ser sempre investigada pelo seu médico e adotadas as medidas de prevenção e tratamento, sendo fundamental o adequado esclarecimento do paciente, seus familiares e cuidadores nesse enfrentamento, com objetivo de minimizar danos adicionais à doença no fígado.

A prática da atividade física pode beneficiar meu tratamento? Com certeza a prática da atividade física e do exercício físico podem trazer benefícios no tratamento do paciente cirrótico, porém deve ser sempre realizado com orientação e supervisão de um profissional habilitado.

Posso realizar exercícios físicos mesmo tendo cirrose? Não existem, até o momento, diretrizes específicas para a prática da atividade física do paciente com cirrose. Por esse motivo, acabamos seguindo as recomendações comuns para os pacientes com doença crônica, em geral. Porém, a prática da atividade física no paciente cirrótico tem se mostrado segura, devendo ser individualizada, respeitando-se sua condição clínica, hepática e cardiovascular.

Procure sempre um hepatologista.

**#NÃO
AMARELE**

tudosobrefigado.com.br