

Boa para o coração

Fotos: Pedro França/Esp.CB/D.A Press

Associação Cardíaca Norte-Americana publica estudo comprovando que praticantes da meditação têm 47% menos episódios ligados a doenças cardiovasculares, como pressão alta e enfartes

» PALOMA OLIVETO

Os efeitos benéficos da meditação transcendental já foram descritos por diversos pesquisadores. Pela primeira vez, porém, foi possível verificar que a prática milenar não só atua no combate ao estresse, como reduz significativamente eventos ligados a doenças cardiovasculares, como ataques cardíacos, **enfartes** e mesmo mortes. A pesquisa, que será apresentada hoje pela Associação Cardíaca Norte-Americana, em Orlando, constatou que os riscos de algum desses episódios ocorrer diminuí 47% entre praticantes da meditação.

O estudo, que consumiu US\$ 3,8 milhões dos institutos nacionais de Coração, Pulmão e Sangue dos Estados Unidos, foi conduzido pelo Medical College of Wisconsin, em Milwaukee. Durante nove anos, foi feito o controle clínico de 201 homens e mulheres, com idade média de 59 anos e histórico de entupimento das artérias coronárias. O grupo pôde escolher entre duas opções: participar de aulas educacionais sobre fatores de riscos, incluindo mudanças alimentares e exercícios, ou integrar uma turma de meditação transcendental. Os melhores resultados foram observados naqueles que fizeram a segunda opção.

“Pesquisas anteriores sobre meditação transcendental mostram que a prática reduz a pressão arterial, o estresse psicológico e outros fatores de riscos cardíacos. Mas esse é o primeiro estudo clínico mostrando que, praticada por um longo período, a meditação reduz a incidência de problemas cardiovasculares”, disse ao *Correio* o principal autor da pesquisa, Robert Schneider, diretor do Centro de Medicina Natural e Preventiva.

De acordo com ele, a meditação tem esse efeito no organismo porque ajuda a equilibrar os níveis fisiológicos e endocrinológicos e as funções cardiovasculares: “Provavelmente, isso faz com que os fatores de risco diminuam, evitando doenças cardíacas e altas taxas de mortalidade”. Além da redução da mortalidade e dos eventos como enfartes e ataques cardíacos, houve redução em média de 5mm/Hg da pressão sanguínea e das taxas de estresse dos participantes. Todos eles continuaram tomando suas medicações habituais.

Mente livre

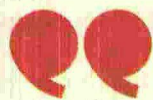
Praticante desde os 13 anos e instrutora há mais de duas décadas, Teresa Castilho, da Sociedade Internacional de Meditação, diz que o princípio da meditação transcendental é chegar a um nível chamado de consciência pura, onde não existe atividade cerebral. Com a mente livre de pensamentos — bons ou ruins —, a fisiologia do organismo passa por mudanças intensas. Eletrocardiogramas e eletroencefalogramas feitos antes, durante e depois do processo mostram as alterações do cérebro e do coração. Pesquisas internacionais já mostraram que as ondas cerebrais ficam mais coordenadas e o ritmo dos batimentos cardíacos desacelera.



Meditação transcendental: prática continuada ajuda a equilibrar os níveis fisiológicos e endocrinológicos e as funções cardiovasculares, diz especialista norte-americano

Diferenças

Apesar de geralmente confundidos, enfartes e ataques cardíacos não são a mesma coisa. O coração funciona como uma bomba de ejeção de sangue para todo o corpo humano. Quando se contrai, distribui sangue pelas artérias; e, quando se dilata, traz o sangue de volta para dentro dele, pelas veias. A parada cardíaca ocorre quando o coração para de funcionar. Nessa condição, ele deixa de exercer a função de bomba, inviabilizando a circulação do sangue pelo organismo. A principal causa de parada cardíaca é o enfarto, que ocorre quando há obstrução de um vaso que alimenta o coração.



Esse é o primeiro estudo clínico mostrando que, praticada por um longo período, a meditação reduz a incidência de problemas cardiovasculares”

Robert Schneider,
diretor do Centro de
Medicina Natural e
Preventiva

“São mudanças que podem ser mensuradas”, diz Teresa.

Ela esclarece que a técnica não está ligada a qualquer religião e une a sabedoria milenar indiana com a ciência moderna (leia mais nesta página). A terceira lei da termodinâmica, por exemplo, é um dos princípios da meditação transcendental: quanto menor a atividade, maior a ordem. “Isso também pode ser visto nos três estados da matéria. No gasoso, as moléculas estão em grande atividade, em pleno caos. Já na água congelada, as moléculas



Teresa Castilho, da Sociedade Internacional de Meditação: redução do estresse é responsável pelos benefícios

las estão paradas. Uma mente aquietada e melhor coordenação do cérebro é o que propicia a meditação”, diz.

Segundo a instrutora, os praticantes procuram a meditação por vários motivos, mas, na maioria das vezes, estão em busca de uma ferramenta contra o cansaço físico e mental. “Sabemos que a origem de muitas doenças é o estresse. Quanto mais cedo a pessoa começa a meditar, maior a chance de prevenir doenças geradas pelo estresse, como problemas cardíacos e hipertensão”, diz. Ela explica que a pressão sanguínea normaliza porque, no estado meditativo, há queda de três hormônios, a adrenalina, a noradrenalina e o cortisol que, em excesso, intoxicam o organismo. “Com a meditação, o coração bombeia menos sangue e as paredes das artérias não ficam endurecidas. Além disso, há aumento da serotonina e da endorfina, hormônios ligados à sensação de prazer e bem-estar.”

Em estudo

O psicólogo norte-americano Fadel Zeiden, doutorando em psicologia ligada à saúde da University of North Carolina, diz que os efeitos da meditação sobre a mente e o corpo ainda estão sendo entendidos pela ciência. “A meditação ensina a não reagir a nada, você programa sua mente. Depois

de algum tempo de prática da meditação, pesquisadores descobriram que o processo no organismo começa a ocorrer. A mente fica mais eficiente, o que leva a um efeito cascata sobre o corpo. Por exemplo, se você fica deprimido o tempo todo, seu corpo será afetado negativamente e você estará propenso a mais doenças. O mesmo ocorre com o contrário”, afirmou, em entrevista ao *Correio*.

Há 11 anos, o casal Cláudio Miranda de Andrade, 37, e Ângela Rossi Marcos de Andrade, 33, decidiu procurar a meditação em busca de saúde e melhor qualidade de vida. Policial civil, Cláudio conta que era muito estressado e ansioso. Ele chegou a ter depressão e precisou tomar remédios controlados. “A meditação me trouxe muito equilíbrio. O ambiente pode estar estressante que você consegue ficar centrado, com as ideias em ordem. Aos poucos, fui saindo da depressão e nunca mais tive os sintomas”, conta. Ângela, bióloga, também sofria de ansiedade. “Fiquei bem menos ansiosa, menos tensa. A meditação trouxe mais equilíbrio na minha forma de agir”, diz.

www.correiobraziliense.com.br



Esclareça suas dúvidas sobre a meditação transcendental

» Para saber mais

Tradição e ciência

A meditação transcendental tem origem na Índia e foi desenvolvida há milhares de anos. Na década de 1960, o físico Maharishi Maheshi Yogi levou a técnica para o Ocidente, e juntou os ensinamentos tradicionais a fundamentos da ciência. Em busca do chamado estado de consciência pura, onde a atividade cerebral é mínima, os praticantes ficam, em média, 20 minutos sentados — o estágio intermediário entre ficar em pé e deitado —, na posição que acharem mais confortável.

Eles repetem um mantra (uma palavra ou verso de caráter ritual, entoado repetidamente, em busca do estado contemplativo), mas apenas mentalmente. Para cada praticante, há um mantra específico, que é ensinado pelo instrutor. Depois de aprender a meditação transcendental, não é preciso frequentar um espaço como uma academia. A pessoa faz na própria casa, e mesmo em ambientes barulhentos. Segundo instrutores, o som não atrapalha a meditação.

Efeito analgésico

Um novo estudo, também conduzido nos Estados Unidos, mostrou outro benefício da meditação transcendental: o alívio das dores. O psicólogo Fadel Zeidan, da University of North Carolina, sustenta que, embora há muito tempo o assunto venha sendo estudado pela ciência, pela primeira vez uma pesquisa conseguiu comprovar que a prática funciona como um analgésico a curto prazo. Apenas 20 minutos de treino, durante três dias, foram capazes de livrar os pacientes das dores, não apenas durante a meditação, mas por um longo tempo. O resultado foi publicado na edição deste mês do *The Journal of Pain*.

Para checar os efeitos da meditação, a equipe de Zeidan, doutorando da UNC, comparou três grupos. Um deles usava relaxamento, outro técnicas de distração e, por fim, havia os que meditavam. Os pesquisadores fizeram uma escala de percepção da dor, e aplicaram choques elétricos com intensidades diversas nos participantes. No último grupo, houve maior redução do efeito das dores fortes, assim como queda dos incômodos mais leves.

“Nós já sabíamos que a meditação tem efeitos significativos sobre a percepção da dor em pacientes que praticam há muitos anos, cujos cérebros parecem ter mudado completamente depois da meditação”, disse Zeidel ao *Correio*. “O que não sabíamos é que isso poderia acontecer em apenas três dias, com 20 minutos diários.” Os pesquisadores também observaram que, depois do treino meditativo, os pacientes continuavam “anestesiados” ao longo do dia.

Segundo o pesquisador, serão necessárias mais pesquisas para saber se a meditação praticada em pouco tempo pode adiantar para aliviar a dor crônica. “Ainda não estou certo sobre isso. Mas acredito que nosso estudo foi um passo para entender. Desde a década de 1980, pesquisadores estudam o assunto, e já foi constatado que oito semanas de treinamento têm um efeito paliativo para pessoas com dor crônica.” (PO)