

¿POT L'ESPORT MANTENIR A RATLLA LES MIGRANYES?



L'exercici físic, com fonament d'uns hàbits de vida saludables, és un bon aliat per mitigar els símptomes de la migranya, malaltia neurològica que provoca un dolor molt intens de cap i que pot arribar a inhabilitar a les persones que la pateixen. Segons constaten diverses investigacions i revisions científiques sobre esport i migranya, l'exercici pot tenir una eficàcia determinant en el control dels símptomes, en variables com la seva intensitat, freqüència i la seva duració. En alguns casos, la seva eficàcia pot arribar a ser similar a la dels medicaments.

Parlar de migranya és abordar d'un tema seriós. És una malaltia que afecta a més de 3,5 milions de persones en Espanya i respon a molt diverses causes de caràcter genètic, biològic, ambiental i psicològic. És episòdica quan apareix entre 1 i 9 al mes i es torna crònica quan ho fa durant més de 15 dies en aquest mateix període.

La migranya sol aparèixer en la pubertat i afecta principalment al grup d'edat compresa entre els 35 i els 45 anys. Malgrat que es pateixi un atac de migranya el pacient queda inhabilitat per la pràctica física, l'esport pot ser un valuós aliat per evitar l'aparició d'aquests episodis, tal com demostren els estudis que abordarem aquí.

L'exercici com a protecció enfront de la migranya

El primer d'ells publicat a la revista Pain Medicina el 2014, va comptar amb la participació d'especialistes de l'Hospital Universitari La Paz de Madrid. Aquest informa consisteix en una revisió dels estudis clínics relacionats

amb l'efectivitat de l'educació sanitària en els pacients en edat adulta amb migranya.

Segons les seves conclusions, un pilar fonamental del comportament d'aquests pacients implica introduir l'exercici físic en les seves rutines. L'exercici genera una sèrie de substàncies analgèsiques que provenen del sistema nerviós central i que ajuden a suavitzar qualsevol dolor de l'organisme, com les cefalees o dolors de cap.

Esport i migranya: tan eficaç com la medicació

Una investigació específica sobre la relació entre exercici físic i prevenció de la migranya va ser publicada en 2011 per especialistes de la Universitat de Göteborg (Suècia), que subratlla el valor de l'activitat física com una alternativa profilàctica d'aquesta patologia a les tècniques de relaxació i a l'ús de medicaments.

L'estudi, sota el títol '*Exercise as migraine prophylaxis: A randomized study using relaxation and topiramate as controls*', es va realitzar seleccionant la reducció en la freqüència mitjana dels atacs de migranya com principal variable. Els investigadors van distribuir a 91 pacients en tres grups: un realitzaria exercici; altre, sessions de relaxació; i el tercer prendrà medicaments.

El programa d'exercici físic inclòs en l'estudi inclou entrenaments de bicicleta estàtica amb 15 minuts de preescalfament, 20 de sessió i cinc de recuperació. En resum, quaranta minuts d'activitat a realitzar tres vegades per setmana.

Les sessions de relaxació consistien en una sèrie de sis exercicis d'entre cinc i vint minuts a realitzar cada dia de la setmana, amb el seguiment d'un terapeuta. Per la seva part, els pacients que prenién topiramate (fàrmac habitual en el tractament contra la migranya) van augmentant la seva dosi en 25 mg cada setmana fins a arribar als 200 mg en un dia.

El canvi en el nombre d'atacs de migranya durant l'últim mes de tractament en comparació amb la línia estàndard va mostrar una reducció mitjana d'atacs de migranya de 0,93 en el grup d'exercici, 0,83 en el grup de relaxació i 0,97 en el grup de topiramato. O cosa que és el mateix, no es van observar diferències molt significatives entre els tres grups.

El més interessant d'aquests resultats és que l'exercici s'erigeix en una opció de tractament no farmacològic per la migranya.

Esport i migranya: benestar i prevenció

S'ha de remarcar que els pacients amb migranya són menys actius

físicament que la població general. En contraposició, l'exercici té efectes positius en terminis de benestar general i prevenció de la malaltia.

L'estudi va durar un total de tres mesos, durant els quals es va avaluar l'estat de migranya, la qualitat de vida, la capacitat aeròbica i el nivell d'activitat física dels pacients abans, durant i després del seu tractament. Les sessions de seguiment es van portar a terme després de tres i sis mesos. Després d'aquest període els investigadors van destacar a més que la captació màxima d'oxigen va millorar significativament en el grup de pacients que realitzava exercici.

Esport i migranya: entrenaments d'alta intensitat. Profunditat en els tipus d'exercicis, un recent estudi liderat per investigadors de la Universitat de Basilea (Suïssa) va estimar que l'exercici continu i moderat i l'entrenament amb intervals d'alta intensitat (HIIT) es relacionen de forma directa amb la reducció dels dies de migranya. Dintre d'aquestes dues modalitats esportives, l'entrenament d'alta intensitat va tenir els efectes més positius. La investigació es va centrar a mesurar els dies amb migranya, la condició física i la rigidesa arterial dels pacients, factors aquest relacionat amb l'existència d'aquesta patologia. Els investigadors va seleccionar a 48 pacients amb migranya per participar en un règim d'entrenament de 12 setmanes.

Es van dividir en tres grups amb tres programes: entrenament intervèl·lic d'alta intensitat, exercici continu moderat i sense exercici. L'entrenament intervèl·lic d'alta intensitat va consistir en quatre sèries de carrera a intervals de 4 minuts al 95% de la freqüència cardíaca màxima de l'individu, seguides de 3 minuts al 75% de la freqüència cardíaca màxima. L'exercici continu moderat inclou 45 minuts al 70% al 75% de freqüència cardíaca màxima de l'individu.

Els resultats van determinar que l'entrenament en intervals va ser capaç de reduir la rigidesa arterial, relacionada amb els episodis de migranya, mentre que ambdós programes d'exercicis van aconseguir disminuir els dies de migranya i, per descomptat, millorar la condició física de l'individu. El mateix estudi indica que els entrenaments d'alta intensitat deuen considerar-se com una estratègia complementària pel tractament i la prevenció de la migranya.

La clau, en l'òxid nítric

L'òxid nítric (NO) és un compost molt important per la fisiologia del nostre organisme a causa de la gran quantitat de funcions que compleix. És el

vasodilatador endogen més important. I és just aquí on pot estar la clau del benefici de l'exercici (en especial d'alta intensitat) sobre la prevalença d'aquesta patologia.

Els investigadors van concloure que les variacions de la rigidesa arterial induïdes es poden atribuir en gran part a una major disponibilitat d'òxid nítric. L'esforç que pateix el cos humà durant l'exercici produeix NO, el que porta la relaxació de les cèl·lules del múscul llis vascular, a la vasodilatació arterial i a una disminució de la resistència vascular. S'ha suggerit que la regulació del to vascular està alterat en les persones amb migranya i que el NO pot ser un factor crucial en revertir aquesta situació.

Els resultats d'aquesta investigació suggereixen que les intensitats més altes aplicades en intervals obliguen a adaptacions vasculares més fortes i per consegüent, deriven en la reducció en la freqüència dels atacs de migranya.