

A ioga em xeque

Em 1973, uma mulher saudável, na época com 28 anos, praticava seus exercícios diários de ioga quando teve uma forte dor de cabeça. Não sentia o lado direito do corpo, o braço e a perna esquerdos mal obedeciam aos seus comandos e os olhos se viravam involuntariamente para a esquerda. Além disso, a pálpebra inferior de um deles estava inchada. Foi levada às pressas para o hospital com sintomas da síndrome de Horner – uma paralisia ocular causada por uma lesão no sistema nervoso.

Os médicos descobriram que sua artéria vertebral esquerda, que irriga o cérebro e passa entre as duas primeiras vértebras cervicais, havia afunilado e se deslocado consideravelmente. No momento do acidente, ela estava em uma posição da ioga conhecida como “ponte”, em que o iogue – como é chamado o praticante – se deita com as costas no chão e, em seguida, equilibra-se apenas com as mãos e os pés, formando um arco com as costas. Em uma das variações, a cabeça vai ao chão e substitui as mãos no equilíbrio.

Enquanto fazia isso e no momento exato que antecedeu a forte dor de cabeça, ela perdeu o equilíbrio e, de impulso, curvou a cabeça para trás com força. Dois anos de reabilitação passaram-se para que conseguisse andar novamente, ainda assim devagar. Os olhos, no entanto, apresentavam sinais da síndrome, e o braço esquerdo perdia-se nos comandos.

A história é uma das relatadas no recém-lançado livro *The Science of Yoga*, ainda sem tradução para o português, do jornalista norte-americano William J. Broad. Ele, que trabalha no The New York Times, é jornalista científico, praticante de ioga há mais de 40 anos e fez sua carreira escrevendo sobre armas nucleares e segurança nacional. Mas resolveu debruçar-se sobre a atividade que o desperta todas as manhãs, desde os tempos da faculdade, e foi buscar na ciência, campo com o qual tem anos de intimidade, evidências e desmentidos sobre algumas verdades absolutas que se construíram sobre a prática desde que ela se popularizou no Ocidente.

Além de curiosidades, como a sua origem – que não é espiritual, como se acredita, mas

Jornalista do New York Times e iogue há mais de 40 anos lança livro polêmico com evidências e desmentidos sobre verdades absolutas ligadas à prática

nasceu de cultos sexuais –, o jornalista descobriu, por exemplo, que entre suas muitas vantagens moram perigos, como o de ruptura dos pulmões, deslocamento das juntas e mesmo acidentes vasculares cerebrais, como o caso da jovem dos anos 1970, e outros muitos contados no livro.

Foram cinco anos de pesquisas e entrevistas com médicos, instrutores e iogues. Broad não deixou de lado a prática, que ele ainda avalia como positiva mesmo quando se pesam prós e contras, mas repensou sua rotina de exercícios.

– Eu mudei de ideia sobre a ioga. Ela não é completamente segura. Na verdade, é bem perigosa – avisa.

Mal foi lançado, o livro já rendeu polêmica. Contrariados, iogues enviaram cartas revoltadas a Broad e aos jornais. Além disso, discursos inflamados acusando-o de sensacionalista alimentam fóruns de discussão na internet. Mas, se incomoda, diz Broad, é porque as pessoas sabem que seus argumentos fazem algum sentido.

– A ciência é toda sobre verdades. E a verdade, às vezes, dói. Eu não me importo com o que as pessoas pensam. A ioga

faz circular muito dinheiro, e dizer que ela faz mal fere os interesses de muita gente. Fazer dinheiro não é uma coisa ruim, desde que você seja completamente honesto com as pessoas.

Entre as evidências encontradas por Broad, uma em especial explica o acidente que abre esta reportagem. Um ano antes, em 1972, o neurofisiologista da Universidade de Oxford W. Ritchie Russell publicou um artigo no

The British Medical Journal argumentando que algumas posturas da ioga podiam estar relacionadas a casos de derrames em jovens saudáveis, mesmo que os casos fossem relativamente raros.

Segundo Russell, as lesões podiam ser causadas não apenas por traumas de cabeça, mas também por movimentos bruscos ou hiperflexões do pescoço, presentes em algumas das posições da atividade – um iogue intermediário, ele relata, consegue girar facilmente seu pescoço 90 graus, quase o dobro dos 50 de um não praticante. A torção indevida, contudo, pode levar ao rompimento das artérias carótidas, que irrigam o cérebro. Nesse caso, são altas as chances de um acidente vascular sério.

– Outra situação é quando a pessoa já tem arteriosclerose, que são placas de gordura nas paredes dos vasos. Se a placa estiver instável, ela pode se soltar com a movimentação e entupir uma artéria de calibre menor, o que levaria a um AVC – explica o neurologista Lili Min, professor da Faculdade de Medicina da Unicamp.

É claro, no entanto, que nem todo mundo está sujeito a acidentes graves durante a prática da ioga e que tal tipo de fatalidade também não é nenhuma exclusividade dela. De maneira geral, qualquer atividade física que exija movimentação de cabeça expõe seus praticantes aos mesmos riscos. A notícia ruim é que não existe nenhum tipo de teste que qualifique alguém como mais ou menos predisposto a sofrer um AVC durante um exercício de ioga.

– Por isso, o alerta é para que o praticante seja mais cauteloso com algumas posições e tome cuidado com as torções cervicais. Isso, no entanto, não quer dizer que outras posições não possam ser feitas, tampouco desmerece os benefícios da prática – pondera o especialista.

www.showlux.com.br

Aproveite os últimos dias

**LIQUIDA
SHOW
LUX**

descontos de até

50%

**ASUA
CASA VAI
BRILHAR**

mts

Av. São Pedro, 1201 ■ Fone: (51) 30.129.129 ■ Breve nova loja no DC Shopping

SHOW LUX
Você imagina, a gente ilumina.