



SPPCV
SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PATOLOGIA
DA COLUNA
VERTEBRAL

Artigo de opinião de Pedro dos Santos Silva, Coordenador da Unidade Funcional de Patologia Raquidiana, Serviço de Neurocirurgia, ULS São João, membro da direção da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral

Dia Mundial da Obesidade: O impacto do excesso de peso na saúde da coluna

A obesidade é um dos principais problemas de saúde pública da atualidade. É transversal a todas as idades e contribui para múltiplos problemas de saúde, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardíacas e problemas respiratórios, tanto no imediato como a longo prazo. O excesso de peso sobre as articulações provoca desgaste e dores crónicas em vários pontos da estrutura óssea do corpo, incluindo a coluna vertebral.

A coluna vertebral é constituída por múltiplas vértebras unidas entre si por discos intervertebrais e articulações facetárias. Está integrada num sistema complexo de músculos e ligamentos. Oferece sustentação ao corpo e permite movimentos essenciais para as atividades do dia a dia. Além disso, protege as estruturas nervosas responsáveis pela comunicação entre o cérebro e o resto do corpo.

Quando existe excesso de peso, há um aumento significativo da carga exercida sobre as estruturas da coluna, levando ao seu desgaste acelerado. Podem surgir patologias estruturais como artrose das articulações, hérnias discais e estenose do canal vertebral. Estas situações podem causar dor, incapacidade e sintomas neurológicos, como alterações da força e da sensibilidade.

Mesmo na ausência destas alterações estruturais, a obesidade está associada a maior prevalência de dor lombar crónica. Pessoas com excesso de peso têm maior probabilidade de desenvolver dores persistentes, com impacto negativo na qualidade de vida, no sono, na mobilidade e na capacidade de trabalho.

No contexto de uma opção cirúrgica a obesidade também representa um fator de risco relevante. Está associada a maior probabilidade de complicações, como infecções, e a piores resultados funcionais após cirurgia da coluna. Isto não significa que pessoas com obesidade não possam beneficiar de cirurgia em casos específicos, mas reforça a importância da otimização do estado geral de saúde antes de qualquer intervenção.

Por outro lado, sabemos que muitos destes problemas podem ser prevenidos com a adoção de hábitos de vida saudáveis. Medidas simples e consistentes podem ter um impacto positivo nas dores crônicas, na incapacidade, nas complicações cirúrgicas e nos resultados clínicos. Os dois pilares de uma vida saudável são a atividade física regular e uma alimentação equilibrada.

A prática de exercício físico é fundamental, idealmente diária ou pelo menos três vezes por semana. Devem privilegiar-se exercícios de baixo impacto, como caminhadas, pilates, hidroginástica ou natação. Atividades que reforcem os músculos abdominais e lombares melhoram a estabilidade da coluna e reduzem o risco de lesões.

Uma alimentação equilibrada é igualmente essencial. A dieta deve ser rica em vegetais, fruta, proteínas magras (como carnes brancas e peixe) e cereais integrais. Devem ser evitados alimentos de elevada densidade energética, ricos em gorduras e produtos ultraprocessados com elevado teor de açúcares simples. Estes alimentos dificultam a perda de peso e contribuem para um estado inflamatório no organismo.

Outras medidas importantes incluem uma boa higiene do sono, com horário regular e objetivo de cerca de oito horas diárias. Devemos também evitar o sedentarismo prolongado, fazendo pequenas pausas ao longo do dia para alongar e movimentar o corpo.

Neste Dia Mundial da Obesidade, vale a pena lembrar que o excesso de peso afeta muito mais do que a imagem corporal. Trata-se de um problema de saúde com consequências a curto e longo prazo, incluindo na saúde da coluna vertebral.

Pequenas mudanças diárias podem fazer uma diferença significativa na proteção da coluna e do bem-estar geral.

Para mais informações sobre patologia da coluna vertebral, visite www.sppcv.pt.