

Fer exercici ajuda a combatre la migranya

Un estudi determina que aquells que fan esport tenen menys episodis de mals de cap



Fent esport a una platja de Barcelona | Albert Alemany

Més de dos terços de les persones que pateixen migranya no fan prou exercici. Així ho determina un estudi preliminar presentat a la 73a reunió anual de l'Acadèmia nord-americana de Neurologia, tal com recull *EuropaPress*. L'informe ha comprovat que aquells que fan un mínim de dues hores i mitja d'exercici moderat a vigorós a la setmana tenen una taxa reduïda de desencadenants de migranya com estrès, depressió i problemes per dormir.

"L'exercici regular pot ser una forma efectiva de reduir la freqüència i intensitat d'alguna migranya", assenyala l'autor de l'estudi Mason Dyess, de la Universitat de Washington i membre de l'acadèmia de neurologia. "L'exercici allibera analgèsics naturals anomenats endorfines, que ajuden a dormir millor i a reduir l'estrès. Però si les persones amb migranya no fan exercici, és possible que no obtinguin aquests beneficis", explica.

A l'estudi van participar-hi un total de 4.647 persones diagnosticades amb migranya. Aproximadament les tres quartes parts patien migranya crònica, és a dir, 15 o més episodis al mes. En els altres era episòdica, o sigui, fins a 14 vegades al mes.

Els participants van completar un qüestionari sobre les característiques de migranya, son, depressió, estrès, ansietat i la quantitat d'exercici moderat a vigorós que feien a la setmana. Aquest tipus d'exercici és aquell que inclou trotar, caminar molt ràpidament, fer un esport i anar en

bicicleta. De fet, l'OMS recomana fer com a mínim dues hores i mitja d'exercici moderat a vigorós a la setmana.

L'estudi determina que les persones que no arribaven a les dues hores i mitja d'esport, tenien majors taxes de depressió, ansietat i problemes per dormir. I pel que fa a migranyes, els investigadors hi van trobar una clara associació. Aquells que feien exercici, tenien menys episodis de mals de cap que els que no en feien.

"Hi ha nous tractaments per a la migranya, però són molt costosos. Aquells que la pateixen han de considerar incorporar més exercici a la seva vida perquè pot ser una forma segura i menys costosa, i minimitza alguns dels problemes que sovint acompanyen la migranya", apunta Dyess.