

## TER OS PÉS FRIOS AUMENTA A RISCO DE CONSTIPAÇÃO

Comentário ao POEM Having cold feet increases risk of URI symptoms. Acedido online em 2 de Março de 2006, em <http://www.infoPOEMs.com>

Referência: Johnson C, Eccles R. Acute cooling of the feet and the onset of common cold symptoms. *Fam Pract* 2005 Dec; 22 (6): 608-13. Disponível em <http://fampra.oxfordjournals.org/cgi/reprint/22/6/608>

### Pergunta Clínica?

#### Ter os pés frios aumenta a possibilidade de ter uma constipação?

Existe uma crença popular de que o desenvolvimento dos sintomas de constipação está associado a uma exposição a um ambiente de frio e que o aparecimento destes sintomas é um resultado directo de roupas, pés e cabelos molhados. Contudo, estudos com períodos de exposição ao frio falharam em demonstrar qualquer efeito desta exposição na susceptibilidade à infecção com vírus.

*Johnson et al* realizaram um estudo clínico aleatório e controlado, de base populacional, entre Outubro de 2003 e Novembro de 2004, com o objectivo de avaliar a relação entre a exposição ao frio e o aparecimento dos sintomas de constipação. Para isso, foram seleccionados 180 indivíduos saudáveis com mais de 18 anos (média etária 20 anos), de uma população universitária. A exposição ao frio de 90 indivíduos consistiu em colocar os pés descalços numa bacia com 9-10 litros de água a 10°C durante 20 minutos. Os outros 90 indivíduos, no grupo controlo, estiveram 20 minutos com os pés calçados dentro de uma bacia sem água. Durante os quatro a cinco dias seguintes, todos os indivíduos foram inquiridos sobre a presença de sintomas de constipação (escorrência e obstrução nasais, odinofagia, espirros e tosse), tendo-lhes sido atribuído um *score* numa escala de 0-3 (0

não presentes, 1 ligeiros, 2 moderados e 3 graves).

As diferenças das características demográficas e o número médio de constipações por ano, entre os dois grupos, não foram significativas. O *score* de sintomas obtido imediatamente antes e depois da exposição não foi significativamente diferente ( $p=0,62$ ) nos dois grupos. Apesar de não se terem obtido diferenças no *score* médio de sintomas durante os primeiros três dias, este foi, ao quarto-quinto dia, significativamente ( $p=0,013$ ) mais elevado no grupo exposto ao frio ( $1,93\pm 2,83$ ) do que no controlo ( $1,36\pm 1,95$ ). Para além disso, mais indivíduos no grupo exposto acreditavam que estavam com uma constipação do que no grupo controlo (14,4% *versus* 5,6;  $p=0,047$ ; número necessário para o dano = 11). Aqueles que acreditaram estar com constipação tinham uma história de mais constipações por ano, comparados com aqueles que não pensaram estar com esta infecção ( $p=0,007$ ).

Apesar dos procedimentos de aleatorização deste estudo terem sido correctos, a falta de ocultação pode ter sido um viés. Contudo, se os indivíduos que reportaram sintomas acreditassem na associação do frio com constipação, esperar-se-ia um efeito precoce (nos primeiros três dias), o que não ocorreu.

Os resultados do presente estudo suportam a crença de que a exposição ao frio pode levar ao aparecimento de sintomas de constipação. Os autores levantam a possibilidade do reflexo vasoconstritor causado pelo frio, poder modificar as defesas respiratórias. No entanto, este estudo não providencia evidência sobre a virologia, ou seja, se os indivíduos com desenvolvimento de sintomas de constipação após exposição ao frio estão na realidade in-

fectados. (**LOE=2b**)

Filipa Almada Lobo  
USF Horizonte – Matosinhos