



A neuropatia usualmente começa com uma sensação de queimação ou formigamento nas extremidades do corpo, como dedos das mãos e dos pés. Alguns pacientes relataram perda de sensibilidade nas pontas dos dedos, após serem submetidos a um teste no qual utilizavam meias finas nos pés ou luvas nas mãos.

Os sintomas, porém, podem variar de acordo com cada indivíduo. Há três tipos de nervos que podem ser afetados pela doença - os sensoriais, os motores e o sistema nervoso autônomo.

Veja as descrições abaixo. **Nervos sensoriais** São responsáveis por coletar as informações sensitivas ao corpo, como toque, por exemplo. Se a neuropatia atingir esse sistema, podem ocorrer sintomas como:

- sensação de dormência e formigamento nas mãos e nos pés, que podem se espalhar para braços e pernas;

- dores agudas, como se fossem choques, e sensação de queimação;

- extrema sensibilidade ao toque;

- problemas de coordenação.

### **Nervos do sistema motor**

São responsáveis por ativar nossos músculos e o controle de movimentos. A neuropatia nesse caso inclui sintomas como fraqueza muscular e paralisias.

### **Nervos do sistema autônomo**

São responsáveis pelo sistema e reações internas do corpo, como digestão e pressão sanguínea. A neuropatia, se atingir este sistema, causa os seguintes sintomas:

- intolerância e desconforto ao calor;

- problemas na bexiga, no intestino e no sistema digestivo como um todo;

- vertigem e tontura causada pelas alterações na pressão arterial.

### **Diabetes: a principal causa da neuropatia**

A neuropatia atinge grande parte dos diabéticos. Cerca de 50 por cento dos pacientes com neuropatia não apresentaram os sintomas, pois a doença ainda estava em um nível muito baixo. Já os outros 50% mostraram grande parte dos sintomas descritos acima. As dores são

comuns, principalmente a sensação de queimação e formigamento, que ocorrem principalmente à noite. Além disso, os pés e as pernas podem ficar dormentes.

### **Tratamento médico**

Grande parte dos médicos ainda prescreve o tratamento com antidepressivos, esteroides, injeções de cortisona, lidocaína, anti-inflamatórios e medicamentos para convulsões, que usualmente são muito fortes e podem aliviar as dores causadas pela neuropatia. Esses tratamentos, no entanto, devem ser feitos com cautela pois podem apresentar efeitos colaterais. Outros médicos recomendam estimulações elétricas na área dolorosa ou na espinha dorsal. A comunidade científica tem estudado a doença, na tentativa de encontrar tratamentos mais eficazes.

### **Soluções naturais para a neuropatia**

Antes de tudo, se você tem neuropatia diabética, deve imediatamente parar de fumar, diminuir ou banir o consumo de álcool, controlar o peso e praticar alguma atividade física regular. Outras recomendações que podem amenizar o problema é vestir roupas que causem menos irritações na pele, como peças de algodão, e cobrir as áreas afetadas com gazes e curativos, além de aplicar compressas frias.

O estresse pode piorar os sintomas da neuropatia, portanto é fundamental praticar técnicas de relaxamento, como ioga, meditação e acupuntura.

### **Tratamento com vitaminas**

Estudos clínicos comprovaram que certos suplementos apresentam efeito acumulativo nos sintomas e causas da doença. Esses tratamentos são altamente recomendados, sem efeitos colaterais.

#### **Vitaminas B1, B2, B6 e B12**

A deficiência de vitamina B é uma das maiores causas da neuropatia. A boa notícia é que é possível reverter esse problema com suplementação. Uma boa alimentação também é importante. A vitamina B1, por exemplo, é encontrada em ingredientes como laranja, maçã, tomate, nozes e peixes.

#### **Ácido lipoico**

Este é um poderoso antioxidante, uma das poucas substâncias que consegue passar pelas veias sanguíneas cerebrais e atingir diretamente o cérebro. No caso da neuropatia, tem grande

efeito no alívio das dores, além de melhorar o fluxo sanguíneo e o envio de oxigênio para os nervos. Estudos científicos comprovaram que o ácido lipoico isolado, consumido oralmente, reduz os sintomas da neuropatia de forma significativa.

### **Fórmulas especiais para neuropatia**

Farmácias de manipulação já preparam estes medicamentos há muito tempo, que combinam tratamento vitamínico com soluções medicamentosas, sempre prescritas por um profissional. As melhores fórmulas são aquelas que incluem as vitaminas do complexo B aqui descritas (B1, B2 e B12), além de vitamina A, ácido lipoico e outras substâncias que ajudam a relaxar o sistema nervoso, para evitar a superestimulação dos nervos. Este é sem dúvida um dos melhores tratamentos para quem sofre com a doença, principalmente diabéticos.