Fumo e estresse aumentam os riscos

WASHINGTON — O estresse pode aumentar a pressão. Mas nem sempre as técnicas para alívio das tensões eliminam a hipertensão. Estudos recentes mostram que substâncias dietéticas como o cálcio e o potássio — durante muito tempo consideradas essenciais para o tratamento dessa doença — não têm os resultados esperados.

Os derrames, entretanto, podem ser evitados com doses mais elevadas de potássio no organismo. Um estudo adverte que uma dieta diária composta de uma banana ou vegetais de folhas verdes ou ainda feijão pode reduzir em até 40% os riscos de um derrame.

É fácil entender porque dietas para a diminuição da taxa de gordura e colesterol protegem contra ACVs provocados por bloqueios. Esse tipo de alimentação retarda a arteriosclerose, doença que estreita os vasos sanguíneos, inclusive os que alimentam o cérebro.

Os especialistas concordam que as pessoas deveriam fazer de tudo para manter o nível de

colesterol abaixo de 200 mg/dl (miligramas por decilitro de sangue). O risco de um indivíduo sofrer um derrame cresce assustadoramente quando a taxa de colesterol atinge 220 mg/dl. Essa teoria mostra também que abaixo de 160 mg/dl as chances são ainda maiores.

O fumo encabeça a lista dos principais fatores que provocam o derrame. Os fumantes correm um risco 11 vezes maior do que os não fumantes, mas as possibilidades de reverter esse quadro são muitas. As chances são mais animadoras para as pessoas com menos de 50 anos. Depois de cinco anos sem fumar, o homem recupera as funções normais. Para as mulheres, o período é ainda menor: apenas dois anos.

Os médicos recomendam uma terapia de substituição do estrogênio para as pessoas com mais de 50 anos ou mulheres saindo da menopausa. Esse hormônio reduz pela metade os riscos de um paciente sofrer um derrame por rompimento dos vasos sanguíneos.