

O coração esteve em alta em alguns shoppings da cidade — por uma semana. Nos shoppings Center Norte, Jardim Sul e Top Center, a população pôde conferir gratuitamente, de 26 a 30 de outubro, os fatores que costumam alterar seu compasso de vida: colesterol e pressão. Batizado de 12ª Semana do Coração, este período de cinco dias é um evento anual da Sociedade Brasileira de Cardiologia, que neste ano mediu a pressão e o colesterol (principais razões que levam ao infarto do miocárdio) em todos os Estados brasileiros, com exceção do Rio de Janeiro. É o quarto ano consecutivo onde se mede também o colesterol, um exame caro quando feito em laboratórios particulares.

Vídeo Educativo

Missão da campanha: chamar a atenção dos indivíduos para a sua saúde cardíaca. As filas no Center Norte começaram cedo. Nos primeiros dias da campanha tinha gente no estacionamento do shopping às cinco da manhã para pegar sua senha. A partir das 9h30 começava o trabalho de três técnicas de enfermagem, dois medidores de pressão e um aparelho que mede o nível de colesterol em três minutos (basta uma picadinha no dedo para tirar quatro gotinhas de sangue).

Um vídeo exibido ininterruptamente descrevia os maiores perigos da alimentação pouco saudável e o cotidiano sedentário. Se detectados pressão ou colesterol acima do limite (ou seja, pressão maior do que 14x9 e colesterol além de 220), as técnicas indicavam dieta com pouco sal e gorduras e apontavam para o vídeo.

“Prestou atenção no vídeo?”, perguntava Cláudia Gonçalves, a técnica de enfermagem mais falante. “Prestei”, era a única resposta. Acanhados, os indivíduos flagrados em não tão boas condições de saúde tratavam de sair correndo e comentando baixinho: “Mas não é possível. Tudo isso de pressão e colesterol?”

Alimentação

Para o médico Luiz Antônio Machado César, chefe do setor de emergência do Incor e secretário do Funcor (órgão de pesquisa da Sociedade Brasileira de Cardiologia), “tem muita gente que acha que não come gorduras e come”. Some-se a isso: 60% das pessoas que têm colesterol alto fazem um controle inadequado, segundo o médico.

Surpresas com a pressão também acontecem: a hipertensão arterial, ou pressão alta, é conhecida como doença silenciosa, tal a sua ausência de sintomas. Apesar deste aparente descaso com a saúde, os indivíduos que suportaram as filas no shopping para medir seu estado clínico não representam a maioria. Tanto é assim que esta medição pública não serve com seus números para uma pesquisa científica. “Quem vai medir a pressão e colesterol nestas campanhas já sabe que tinha algo, só quer conferir. É um trabalho sem metodologia, não tem valor epidemiológico, para efeito de pesquisa”, explica Luiz Machado César.

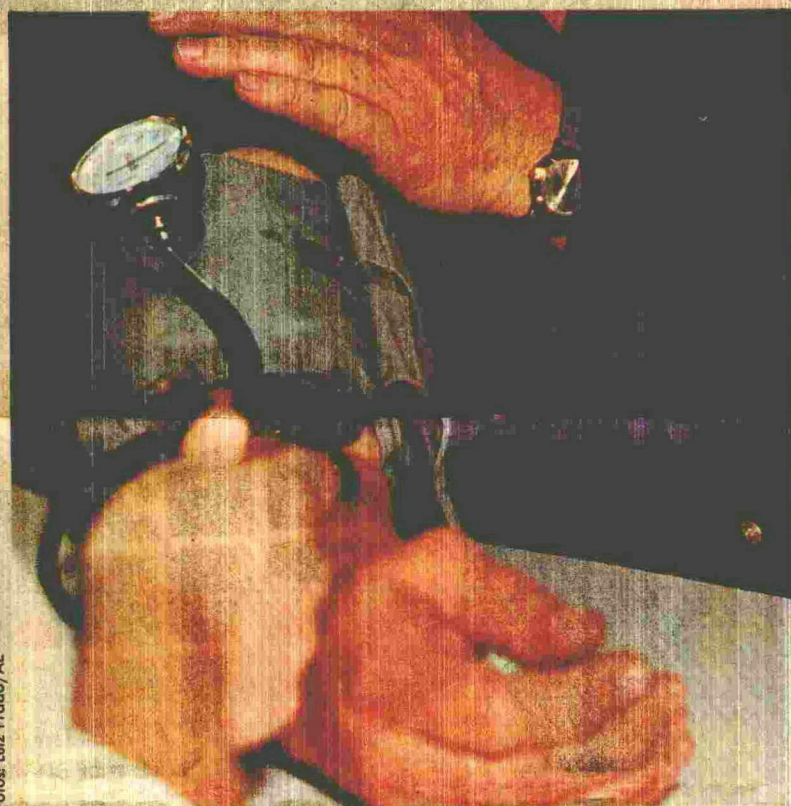
EXERCÍCIOS SÃO FUNDAMENTAIS, MAS COM TESTES DE ESFORÇO ANTES DE COMEÇAR.

(Antonio Carlos Barreto, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo.)

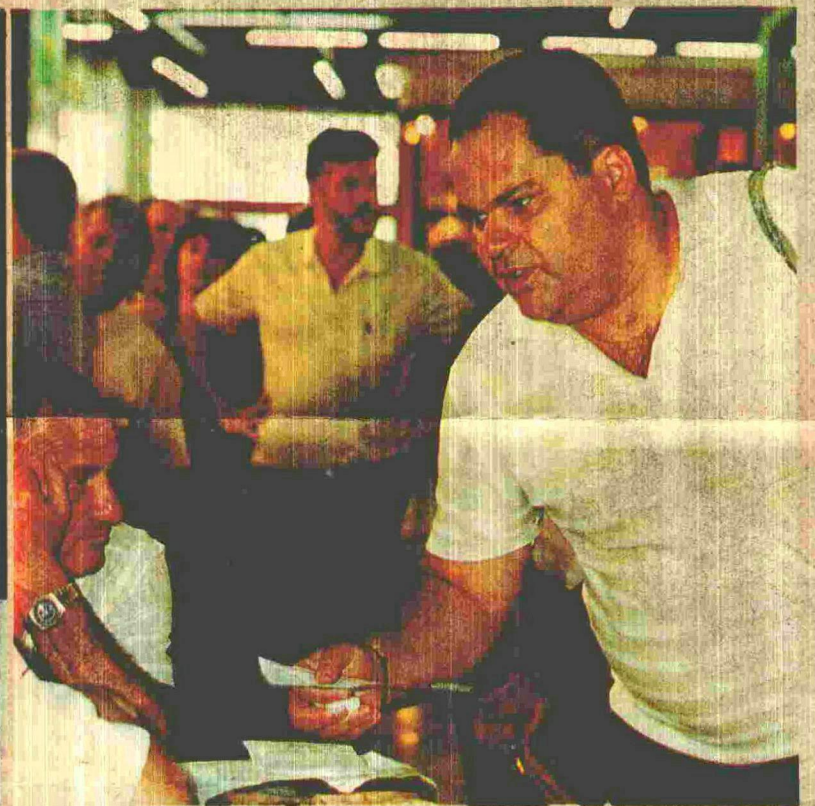
RECEITA PARA UM BOM CORAÇÃO

SEMANA DE CARDIOLOGIA MEDIU COLESTEROL E PRESSÃO DOS BRASILEIROS E CONCLUIU QUE O CORAÇÃO NÃO É TRATADO COMO DEVEIA.

CRISTINA RAMALHO



Testes revelam problemas do coração: alerta.



Antônio Andrade: pressão e colesterol altos.

O CAMINHO DO INFARTO

Colesterol, hipertensão, obesidade e estresse causam problemas

Das pessoas que apresentam problemas cardiovasculares, a grande maioria tem entre 45 e 60 anos, é obesa (no mínimo, carrega uma proeminente barriguinha), não faz exercícios, come muito mais do que deveria e mergulha no mal típico da sociedade competitiva: estresse. Quando acrescentados à essa receita de males a hipertensão arterial, o colesterol alto, o diabetes e antecedentes hereditários, o indivíduo certamente será um infartado. A menos que se cuide a tempo.

“Personalidades ansiosas e que querem subir na vida a todo custo sofrem muito mais de problemas cardiovasculares”, define o cardiologista Luiz Machado César, secretário do Funcor (Fundo de Aperfeiçoamento e Pesquisa em Cardiologia). “Muita gente acha que tem uma alimentação sadia, quando não é verdade”, afirma Machado César.

Outro grande inimigo de um bom coração: o cigarro. “Com o excesso de gordura nas artérias

forma-se uma placa, que o cigarro contribui para romper e destruir o vaso.” Mulheres: durante o período em que menstruam, a quantidade de estrogênio produzido protege suas artérias. A partir da me-

nopausa, direitos iguais: homens e mulheres correm os mesmos riscos. Mas a mulher jovem que fuma e toma pílula leva grande vantagem.

Contudo, existe um colesterol

bom, chamado de HDL (**high density lipo-protein**), que é transportado por uma proteína do sangue e dos tecidos para o fígado. Se o índice de HDL for elevado, nem sempre o colesterol é alto. A mulher tem mais HDL do que o homem. O colesterol ruim é o LDL (**light density lipo-protein**), cuja proteína leva o colesterol do fígado para os tecidos. Ruim porque a gordura não se mistura com água e o transporte do colesterol (gordura) no sangue (aquoso) não se dissolve bem.

Nos últimos cinco anos descobriu-se que o nível alto de triglicérides (encontrado em proteínas animais e vegetais e não apenas nas animais, como o colesterol) também prejudica o coração. Maiores fontes são as massas e açúcares (carboidratos). Caso a dieta alimentar não consiga abaixar os níveis de colesterol e triglicérides, apela-se para os remédios. “O remédio abaixa o colesterol, mas se o indivíduo parar de tomar ele sobe de novo”.

REAÇÕES NAS FILAS DE MEDIÇÃO

Surpresas e sustos

Ângela Gonçalves, dona de casa, 52 anos, deu um sorriso de alívio quando o aparelho medidor de colesterol registrou seu índice: 161 mg/dl (o normal é até 220 mg/dl). Na mesma fila, no Shopping Center Norte, a comerciante Fátima Vilaça, 38 anos, quase caiu dura ao ver seu colesterol: 247 mg/dl. “Era melhor que não tivesse tirado, agora fiquei preocupada. Não pode ser isso, nem gosto de gordura. Só como saladas verdes, mas adoro bifes e tomo leite que nem criança. Creme de leite também amo”, falou Fátima. “Tai”, avaliou a técnica de enfermagem Cláudia Gonçalves. “Leite e carne vermelha são enormes fontes de colesterol”.

“Sua pressão está alta, olha o excesso de sal. Faça um pouco de exercícios”, recomendava Cláudia a Honório Figueiredo, corretor autônomo de 64 anos. Ele toma remédios, come sal dietético e ainda assim tem 17x10 de pressão. “Quer ver como meu colesterol vai passar de 400?”, apostava. Não passou de 178mg/dl. “Hoje me controlo, mas há um ano tinha 480 mg/dl. Cada vez que meço penso que continua lá em cima”, disse Honório. Ele mede 1,75m e pesa 90 kg. “Sou gaúcho, adoro carne gorda, presunto e bebia pinga”.

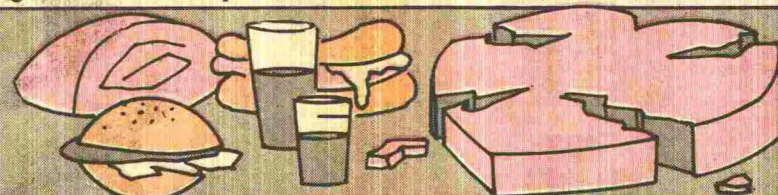
O OBESO E OS FATORES DE RISCO

Dieta e exercícios

Diante do índice do seu colesterol, 290 mg/dl, e da pressão de 16x9, o bancário Antônio Andrade, 39 anos, nem titubeou: “Fui ao médico há pouco tempo e comecei uma dieta. Minha pressão estava 17x10 e o colesterol tão alto que ele nem quis dizer o número”. Antônio mede 1,73m e pesa 120 kg; é bancário e não faz exercícios; até pouco tempo, almoçava uns sanduíches e jantava massas e bifes acebolados (seus pratos prediletos); tem gastrite; toma cerveja.

“Ele tem quase todos os fatores de risco: só falta fumar”, diagnostica o cardiologista Antônio Carlos Barreto, supervisor da equipe de cardiopatia do Incor e presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. “Deverá ter problemas cardíacos logo, logo. A vantagem é que ele já foi ao médico”. Onde foi que Antônio errou? “Ele é estressado e sedentário, come absolutamente errado e precisa emagrecer, no mínimo, 40 kg. O ideal seria 50 kg a menos”, avalia Barreto.

Para perder tanto peso, Antônio precisa se manter com bifeinhos magros e verduras. “Ele deve restringir pães e massas e fazer refeições regulares e verificar o coração constantemente”, enfatiza Barreto. “Exercícios são fundamentais, mas antes de começar deve-se fazer uns testes de esforço”, alerta o médico.



Coração brasileiro

Falta de cuidados com a saúde e alimentação desequilibrada geram milhões de vítimas dos males cardíacos.

Pais	Causas dos problemas cardiovasculares
Finlândia	Dietas muito gordurosas
Estados Unidos	Dietas gordurosas associada a alta competitividade
Japão	Dieta com pouca gordura mas excesso de álcool e estresse
Brasil	Falta de hábito de cuidar da saúde e dietas gordurosas

Números do Brasil

15 milhões de hipertensos
15 milhões de pessoas com colesterol alto
9 milhões de pessoas com colesterol alto sem controle adequado
6 milhões de vítimas da doença de Chagas
35% das causas de óbitos no País são provocados por problemas cardiovasculares
400 mil infartos por ano
160 mil mortes por ano em consequência de infartos
faixa etária dos infartados: de 45 a 60 anos