

Como não ter arterosclerose

O PROCESSO DE ENDURECIMENTO DAS ARTÉRIAS PODE COMEÇAR CEDO, SE HOVER DESCUIDO.

Lemos da Luz, diretor da Divisão de Clínica do Incor. "a maior parte das pessoas adquire aterosclerose por erros alimentares, maus hábitos e desinformação".

A aterosclerose é um processo de proliferação das células da parede arterial que, com o tempo, estreita o diâmetro do vaso e dificulta ou impede o livre trânsito do sangue. "O que provoca esse desenvolvimento desordenado das células é a deposição de gorduras na parede arterial", explica Luz. A longo prazo, a gordura acumula-se em placas, chamadas ateromas.

As gorduras, ou lipídes, são formadas por colesterol, presente em todas as células do organismo. Isoladamente, o colesterol alto não é o grande vilão da história, mas propicia o desenvolvimento das doenças cardiovasculares.

Existem duas formas de colesterol, o "bom" e o "ruim". O primeiro, chamado de HDL, tem função protetora. "Ele transporta o colesterol do sangue para o fígado, onde é metabolizado e destruído", explica o especialista.

O colesterol "ruim", o LDL, faz o inverso: do fígado, vai para os tecidos, não é metabolizado e se deposita nas artérias. O nível alto de triglicérides, gordura encontrada em proteínas de origem animal e vegetal, carboidratos e açúcares também contribui para o aumento do colesterol.

Alguns defeitos genéticos, relacionados a fatores que regulam o metabolismo do LDL, também estão associados a doenças cardiovasculares. "Isso poderia explicar porque pessoas magras, com hábitos de vida regrados, desenvolvem ateromas", diz. Mas apenas um terço das pessoas com doenças coronárias não apresentam os fatores clássicos de risco: fumo, sedentarismo, alimentação rica em proteína e gordura animal, estresse, obesidade, diabetes, pressão alta.

SUA SAÚDE



Das 900 mil pessoas que morrem por ano no Brasil, 400 mil são vítimas de problemas cardiovasculares e a aterosclerose é um deles. Mas esse processo de endurecimento das paredes das artérias pode ser evitado. Por Maria Lígia Pagenotto.

A palavra aterosclerose pode não ser muito familiar para a maioria das pessoas, mas, certamente, toda família brasileira conhece as conseqüências da doença, definida pelos médicos como o endurecimento das artérias. Por trás de quase todos os casos de infarto, angina, parada cardíaca e outros distúrbios cardiovasculares, pode estar a aterosclerose.

Para orientar especialistas sobre os aspectos da doença, diagnósticos e tratamento, o Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP realiza de hoje até sábado, o simpósio Aterosclerose Coronária: a Década de 90. Segundo um dos coordenadores do evento, o cardiologista Protásio