

# Vida saudável não impede risco de enfarte

Prevenção é a única forma de se detectar problemas difíceis de se manifestar por meio de sintomas

MARIA LÍGIA PAGENOTTO

## CAUSAS SILENCIOSAS

O que provoca doenças cardíacas antes dos 50 anos em quem faz exercícios, não fuma e não bebe

No início de junho, o ministro da Educação, Paulo Renato Souza, de 49 anos, um político que não bebe, não fuma e se exercita com frequência, foi internado às pressas no Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) para se submeter a uma cirurgia no coração. Paulo Renato foi vítima de uma série de obstruções em cinco artérias diferentes.

O ministro, operado pelo seu colega da Saúde, Adib Jatene, percebeu que não estava bem quando sentiu dor e pressão sob o peito, durante o expediente no ministério. Os sintomas de um ataque cardíaco, no entanto, nem sempre são tão providenciais e podem atingir até mesmo as pessoas que, como Paulo Renato, aparentemente não se encaixam nos grupos de risco.

"A prevenção é fundamental em qualquer fase da vida", alerta o cardiologista Antônio Carlos Chagas, pesquisador do Instituto do Coração (Incor) e diretor da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. Segundo ele, por uma série de motivos tem aumentado o número de ocorrências de problemas cardíacos na população antes considerada de baixo risco.

Jovens que se alimentam corretamente, se exercitam e não fumam, por questões genéticas também podem ter um aumento significativo de níveis de colesterol no sangue e, com isso, estão mais expostos a uma doença no coração. A prevenção é importante, de acordo com os especialistas, porque altas taxas de colesterol e hipertensão, por exemplo, dois importantes desencadeadores de problemas cardíacos, não dão sintomas.

Níveis elevados de colesterol no sangue estão associados à formação de depósitos de gorduras nas artérias, que dificultam a passagem do sangue. Esse acúmulo recebe o nome de aterosclerose, um processo degenerativo das artérias do coração. Outras substâncias, além das gorduras, também são capazes de aumentar a predisposição à aterosclerose (o cálcio, por exemplo).

O cardiologista José Ernesto dos Santos, professor associado da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, da USP, afirma que o nível ideal de colesterol deve estar abaixo de 200 miligramas por decilitro de sangue. "O perigo é que os sintomas do colesterol elevado no sangue só são sentidos quando as taxas se aproximam de 600 mg/dl."

Os magros não devem se considerar imunes ao problema. "Os obesos nem sempre são os que têm maiores índices de colesterol no sangue", avisa Santos. "Há uma questão genética para isso que não tem nada a ver com idade ou com a gordura externa", alerta.

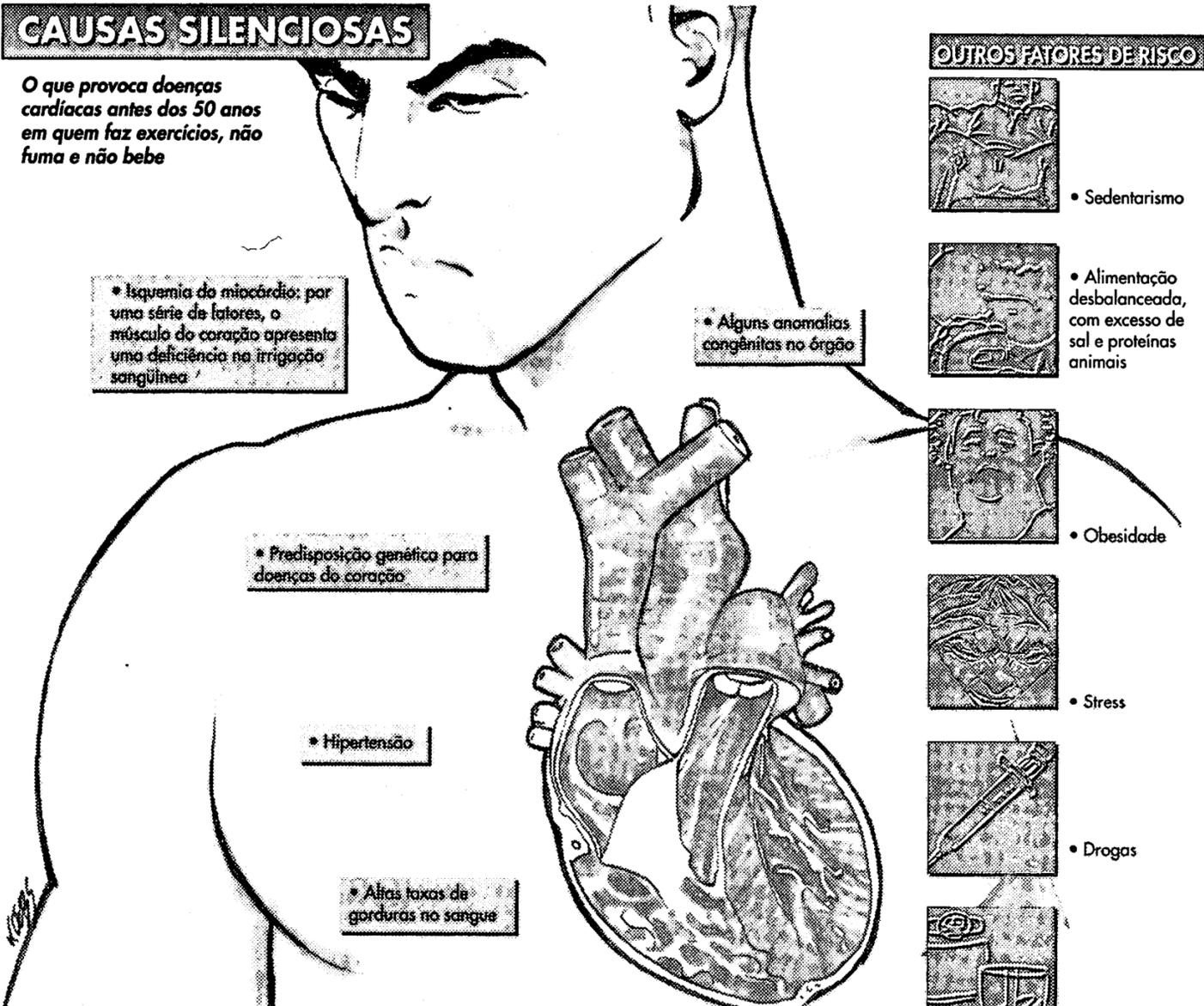
Ele afirma ainda que há mais de 70 mutações (erros genéticos) que podem indicar maior suscetibilidade para o aumento do colesterol. "Algumas são diagnosticadas por meio das técnicas da biologia molecular, outras não, por isso a importância da prevenção sempre, em qualquer faixa etária," enfatiza.

Dentro de um prazo que varia de pessoa para pessoa, a aterosclerose pode provocar a isquemia miocárdica — diminuição do aporte sanguíneo no músculo cardíaco (miocárdio) devido a placas ateroscleróticas —, podendo levar à angina (dor no peito), arritmia, enfarte e até mesmo à morte súbita.

Segundo dados apresentados durante o Simpósio de Isquemia Cardíaca realizado em maio em Curitiba, das pessoas que têm insuficiência cardíaca provocada pela aterosclerose, 20% apresentam angina como o primeiro sintoma. Em outros 30%, o primeiro aviso do problema já é o enfarte e, nos 50% restantes, o único indício de que algo não vai bem com as artérias é a morte súbita.

Segundo o cardiologista Nelson Kasinski, médico do Hospital Israelita Albert Einstein, o conceito clássico de enfarte implicava que a doença só atingia homens na faixa entre 45 e 50 anos. "Hoje, se observam enfartes em pessoas na faixa dos 30." Kasinski adverte ainda para o fato de que os fatores hereditários podem se manifestar em diferentes períodos da vida, numa mesma família.

O consultor da seção de Saúde do Estado é o cardiologista Wagner Abram do Instituto do Coração.



## OUTROS FATORES DE RISCO



• Sedentarismo



• Alimentação desbalanceada, com excesso de sal e proteínas animais



• Obesidade



• Stress



• Drogas



• Álcool



• Fumo



• Uso indiscriminado de certos remédios, por exemplo, para desobstruir as narinas

## COMO SE PREVENIR



• Informar-se sobre a saúde dos familiares mais próximos e evitar os fatores de risco desde a infância



• Consultar um médico antes de praticar exercícios físicos que exijam esforço



• Medir a pressão arterial pelo menos duas vezes por ano, especialmente após os 35 anos de idade



• Não desvalorizar pequenos mal-estares contínuos, mesmo quando se é jovem