

Estrógeno natural oferece proteção

O estrógeno é fator de proteção fundamental ao risco de doenças do coração. Quando a mulher entra na menopausa, no entanto, esse hormônio começa a escassear. "O perfil hormonal da mulher garante proteção adicional", diz a presidente regional da Sociedade Brasileira de Cardiologia em São Paulo, Amanda Souza. Essa espécie de barreira natural estende-se ao couro cabeludo e, com isso, os cabelos também tendem a ficar ralos na menopausa. Assim, há maior exposição ao risco da doença coronária, que se caracteriza pela obstrução das artérias.

Mas, ao contrário do hormônio produzido pelo organismo, o estrógeno desenvolvido por engenharia genética, longe de proteger, pode levar a moléstias vasculares e cardíacas. "Pílulas e drogas à base de hormônios alteram o perfil lipídico, de absorção das gorduras pela corrente sanguínea, e podem provocar lesão no endotélio, a camada protetora do vaso." Assim, há risco ampliado de entupimento de veias e artérias. "Esse risco vinculado ao uso do hormônio pode ser diminuído com visitas constantes ao médico que prescreveu", diz o ginecologista Fausto Farah Baracat. Ele exige que a paciente retorne a

T RATAMENTO É VETADO A MULHERES FUMANTES

cada três meses no primeiro ano e, semestralmente, a partir do segundo ano de tratamento.

Há outra regra básica: "Só receito às não fumantes". Ciguro e hormônio equivalem, juntos, "a um barril de pólvora". Conforme o médico, um potencializa os efeitos adversos do outro, multiplicando os riscos, inclusive no que diz respeito ao câncer. "A nicotina age na parede do vaso, estimulando a coagulação e futuras placas de gordura que podem levar ao enfarte", alerta Amanda Souza. A hipótese dos tumores pode ser afastada por meio do exame clínico, mamografia e ultra-som do aparelho genital.

Cuidados essenciais

Alguns procedimentos ajudam a prevenir a fragilidade dos ossos na terceira idade

- Prática constante de exercícios (aeróbica, natação, hidroginástica, ciclismo, musculação, corrida, caminhada)
- Dieta rica em cálcio (leite, queijo, coalhada e derivados)
- Restrição a gordura animal, por favorecer a obesidade, ociosidade e, conseqüentemente, a desmineralização óssea

O endocrinologista Cyro Guimarães Jr. considera alarmista a relação entre mal-estares e a menopausa. "A instabilidade hormonal, que caracteriza a primeira menstruação, equivale à turbulência quando o avião levanta vôo; ela passa anos em céu de brigadeiro, estável, até a hora do pouso, quando há nova turbulência e finalmente a estabilidade do avião em terra firme."

Na pesquisa histórica que o ginecologista Fausto Baracat fez sobre o assunto, ele montou um gráfico com a média de vida das mulheres neste século. Antes da década de 50 elas tinham média de vida de 30 anos; nos anos 50, passou para 45, e nos 70, saltou para 60 anos. Nesta década, vivem até 70 anos, com previsão de chegarem a 80 na virada do século. "Isso equivale a viver um terço da vida em fase de declínio." (S.G.)