

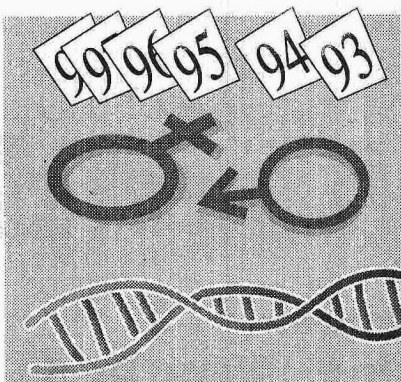
Mulheres que correm risco

Certos fatores de risco podem aumentar as chances de todas as pessoas, homens e mulheres, desenvolverem doenças cardíacas. Entre os riscos incluem-se o estilo de vida e a história familiar. Alguns fatores podem ser exclusivos de mulheres ou as afetam de forma especial. Entre eles se destacam os seguintes:

■ **Idade** — Quanto mais você envelhece, maiores são as suas chances de desenvolver uma doença cardíaca.

■ **Sexo** — Os homens desenvolvem mais doenças cardíacas e isso acontece mais cedo do que com as mulheres. A diferença começa a diminuir depois da menopausa e as mulheres "alcançam" os homens em torno dos 65 anos de idade.

■ **Hereditariedade** — Se os membros de sua família tiveram doenças cardíacas, você tem chances maiores de tê-las também. Há também o fator racial: os afro-americanos correm maiores riscos de doenças cardíacas do que os americanos brancos, principalmente por terem níveis médios mais elevados de pressão sanguínea.



O que as mulheres podem fazer para reduzir seus riscos de doença cardíaca

■ **Parar de fumar** — Com o fumo, o coração tanto dos homens quanto das mulheres sofre efeitos negativos — artérias estreitadas e redução do suprimento de oxigênio —, mas o hábito de fumar também elimina a proteção natural que as mulheres obtêm do hormônio estrogênio. Uma mulher que fuma e toma pílulas anticoncepcionais tem 39 vezes mais chances de sofrer um ataque cardíaco do que uma mulher que não faça nada disso. Mas o risco coronário do hábito de fumar diminui rapidamente alguns anos depois do hábito ser abandonado, de maneira que vale a pena tentar.

■ **Dieta** — Faça um esforço para comer alimentos que tenham baixos teores de gorduras, de gorduras saturadas e de colesterol. Tente limitar a gordura a 30% das suas calorias diárias.

■ **Pressão sanguínea** — Pequenas elevações acima do limiar de 140/90 podem aumentar consideravelmente os seus riscos de doenças cardiovasculares.

■ **Colesterol** — Antes da menopausa, as mulheres naturalmente têm níveis mais elevados do HDL, lipoproteínas de alta densidade, o colesterol "bom". Depois da menopausa, quando os níveis de estrogênio diminuem, essa proteção se perde gradativamente. Estudos com a população masculina revelam que 1% de aumento no colesterol do sangue corresponde a um aumento de 2% no risco de um ataque cardíaco. Se o mesmo padrão for válido para as mulheres, a redução do colesterol poderá beneficiar as mulheres de todas as idades.

■ **Reposição de estrogênio** — Apesar de existirem riscos, muitos estudos sugerem que os benefícios da saúde cardiovascular melhorada e a proteção em relação à osteoporose compensam os riscos maiores de câncer uterino e de câncer de mama, no caso de mulheres que não correm riscos especiais de câncer.

■ **Exercícios** — A obesidade, mesmo quando o excesso é de apenas 5% a 14%, aumenta o risco de ataque cardíaco.

