

40% da população tem colesterol acima do normal

Campanha em 21 capitais e 11 cidades do Interior alertará para risco de doença cardiovascular

HELIANA NOGUEIRA

Uma pesquisa inédita realizada em julho pelo Grupo de Estudos de Pesquisa em Arteriosclerose (Gepa), em cinco capitais brasileiras — São Paulo, Goiânia, Curitiba, Salvador e Porto Alegre —, com 5.832 mil pessoas, constatou que 40% da população tem nível de colesterol acima do normal (mais de 200 mg/dl). Um total de 12% dos entrevistados foram considerados hipercolesterolímicos, com taxas iguais ou que ultrapassam 240 mg/dl. O controle de colesterol e da pressão arterial são importantes fatores na prevenção das doenças do coração, que matam no Brasil cerca de 500 mil

pessoas por ano.

Numa tentativa de sensibilizar a população sobre a importância do controle do colesterol, pressão arterial e outros fatores de risco para as doenças cardiovasculares — como fumo, sedentarismo, stress, obesidade e diabete —, o Fundo de Aperfeiçoamento e Pesquisa em Cardiologia (Funcor), da Sociedade Brasileira de Cardiologia, iniciou ontem a XIV Semana do Coração, em 21 capitais e 11 cidades do interior de São Paulo. “Campanhas semelhantes a essa, realizadas nos Estados Unidos, conseguiram reduzir em 30% a incidência de doenças cardiovasculares”, disse Marco Aurélio Dias da Silva, presidente do Funcor.

A campanha, que vai até o dia

22, consiste na montagem de postos para medição gratuita de colesterol e pressão arterial, além da distribuição de folhetos educativos e exibição de uma fita de vídeo abordando a incidência e a progressão da arteriosclerose (doença ocasionada pelo excesso de colesterol e outras gorduras no sangue, que pode obstruir as artérias coronárias levando ao enfarte do miocárdio ou morte súbita).

A população também pode contar com um programa de computador capaz de avaliar os riscos de um problema cardíaco, por meio do cruzamento de dados como peso, idade, nível de colesterol, pressão arterial e hábito de fumar. O resultado é impresso e entregue ao participante. Este ano,

SÃO PAULO
TERÁ TRÊS
POSTOS PARA
MEDIR PRESSÃO

pela primeira vez, 30 empresas também aderiram ao evento, com campanhas internas dirigidas aos funcionários.

Apenas em São Paulo e no Rio a medição de colesterol não está aberta à população. “No ano passado fizemos a medição, mas as filas eram imensas e não conseguimos atender a todo mundo”, explicou Silva. “Este ano decidimos que o mais importante é difundir a prevenção.” Em São Paulo, quem quiser medir a pressão terá três postos à disposição: no Shopping Ibirapuera (das 10 às 18 horas); no Conjunto Nacional (das 8 às 19 horas); e na Fiesp (das 10 às 18 horas). No Conjunto Nacional não está sendo feita a avaliação computadorizada.

Quem passou pela avaliação aprovou. “Uma campanha excelente”, disse ontem o advogado Moacir Lima, na Fiesp. “Isso devia ser permanente.”

Mantenha o controle

Veja quais alimentos contribuem para elevar ou diminuir a taxa de colesterol

Alto teor

Carnes gordas, toucinho, lingüiça, frios, miúdos, frutos do mar (exceto peixes), gema, gordura de coco, frituras em geral. Leite, manteiga, queijos, creme de leite, chantilly, sorvetes, chocolates, iogurte integral

Isentos

Clara de ovo, óleos vegetais (exceto em frituras), leite desnatado, iogurte desnatado, queijo ricota, verduras, legumes, frutas, raízes, cereais

Baixo teor

Carnes magras, aves sem pele, peixes, queijo tipo Minas e margarina