

Homem sedentário corre mais risco de desenvolver varizes

Os especialistas calculam que um em cada cinco indivíduos com mais de 25 anos sofre de algum tipo de doença venosa nos membros inferiores; problema aumenta em pessoas com mais de 70 anos

GLÁUCIA LEAL

As varizes — veias dilatadas, tortuosas e alongadas, com função alterada — não são exclusividade das pernas femininas, ao contrário do que muita gente pensa. Os homens que têm vida sedentária e que não fazem exercícios têm grande probabilidade de desenvolver varizes. “Como os homens não se preocupam com a estética, deixam o problema evoluir e, em geral, tornam-se os casos mais graves”, alerta o diretor do Serviço de Cirurgia Vascular do Hospital do Servidor Público Estadual, Mário Cinelli Júnior.

Apesar de a ação hormonal, uso de pí-lulas anticoncepcionais e gravidez serem considerados importantes fatores de risco no aparecimento da doença, a vida sedentária e longos períodos em pé são quase sempre deflagradores das varizes.

De acordo com o cirurgião vascular do Hospital das Clínicas, Calógero Presti, professor da faculdade de Ciências Médicas da Universidade de São Paulo (USP), a proporção de pacientes atendidos é de três mulheres para um homem. Os médicos acreditam que um em cada cinco indivíduos adultos sofre de algum tipo de doença venosa nos membros inferiores e 70% das pessoas com mais de 70 anos apresentam perda da função das válvulas internas existentes dentro das veias, que direcionam o sangue.

“Toda minha família sofre de varizes”, queixa-se o dentista Edgar Medeiros, de 52 anos. Ignorando a predisposição genética, ele trabalhou durante as últimas duas décadas em pé o dia todo. Desinteressado por caminhadas e outros exercícios físicos, Medeiros já precisou passar por uma cirurgia para retirada de veias profundas. “No começo eu não me im-

portava porque a dor só incomodava no final da tarde”, recorda. Sua irmã, a comerciante Agnes Passos, também teve problemas com varizes. Preocupada com a estética, procurou um médico assim que surgiram as primeiras teleangiectasias (veias vermelhas, finas e superficiais). “Nesses casos a vaidade é um ponto positivo, porque evita que o problema evolua”, afirma Cinelli Júnior.

COAGULAÇÃO DO SANGUE FAZ SURGIR MANCHAS

Válvulas abertas —

Apesar de ter apenas 25 anos, o barman Paulo Ruchinsk sente os primeiros sinais das varizes: inchaço nos tornozelos e sensação de peso nas pernas. Há dois anos ele trabalha na Churrascaria Prazeres da Carne,

em São Paulo, e permanece em pé até 14 horas. Um médico o orientou para que descansasse com as pernas para cima ao final do dia e fizesse caminhadas leves. “Sempre que posso, sigo esses conselhos”, garante Ruchinski.

O sistema venoso do ser humano, por onde correm cerca de 7 mil litros de sangue todos os dias, pode ser comparado a uma avenida de mão única por onde o sangue passa, sempre no sentido dos pés para o coração — contra a lei natural da gravidade. As panturrilhas, ou barriga da perna, funcionam como bombas. Enquanto as artérias distribuem o sangue pelo organismo, as veias fazem o caminho inverso em direção ao pulmão, onde o sangue é oxigenado.

“Se a pessoa fica muito tempo em pé, anda pouco, tem excesso de peso ou predisposição para a dilatação vascular, o sistema fica sobrecarregado e o organismo encontra dificuldades para cumprir essa função”, diz Presti. As veias costumam dilatar-se, o sangue coagula e surgem manchas e riscos azulados ou avermelhados. “É como se as válvulas ficassem abertas e as veias frouxas”, compara.