

Estudo mostra que mau humor faz mal ao coração

19 ABR 1994

De Washington

Pessoas hostis e ansiosas assimilam gorduras em seus corpos mais devagar do que as outras e por isso têm mais chances de sofrer ataques cardíacos.

Esta é uma de várias descobertas sobre doenças do coração reveladas por publicações médicas dos EUA durante o fim-de-semana.

A associação entre mau humor e altas taxas de colesterol (substância encontrada em tecidos do corpo humano que indica maior possibilidade de doença cardíaca) já era conhecida. Mas não se sabia por que ela ocorre.

A explicação segundo a qual esses comportamentos dificultam o metabolismo da gordura foi obtida pela psicóloga Catherine Stoney, da conceituada Brown University, após pesquisa que durou três anos.

Mas outro estudo, feito por James Muller, da não menos respeitada Harvard University, mostra que a felicidade também pode fazer mal ao coração.

Depois de ter acompanhado a vida de 650 pessoas, Muller descobriu que as chances de um ataque aumentam cinco vezes quando elas passam por experiências emocionais intensas, mesmo as que lhes trazem alegrias.

O excitamento incentiva a produção de adrenalina, a substância química que ajuda o organismo a lidar com o estresse emocional ou físico. Isso cria coágulos de sangue que bloqueiam artérias e provocam ataque cardíaco.

Muller, no entanto, não recomenda a eliminação de emoções a qualquer custo: "Se alguém fosse fazer tudo que é necessário para evitar ataques cardíacos, podia até conseguir mas morreria de aborrecimento".

Mais animadora foi a descoberta de Robert Superko, do Sequoia Hospital, na Califórnia, segundo a qual a simples substituição do café comum pelo descafeinado pode reduzir a pressão arterial em até 5%.

Para pessoas hipertensas, isso pode significar o controle da pressão arterial sem necessidade de qualquer medicação.

Os apreciadores de ovos gostaram da pesquisa de Henry Ginsberg, da Columbia University, segundo a qual o consumo de um ovo por dia não aumenta o nível de colesterol no corpo de pessoas saudáveis.

A maioria dos médicos recomenda que se coma menos do que quatro ovos por semana para diminuir a possibilidade de ataques cardíacos.

O trabalho de Ginsberg constatou enorme variedade de respostas de diferentes organismos ao consumo de ovos. Houve até pessoas que registraram queda nos seus níveis de colesterol após terem aumentado o consumo de ovo.

Mas em geral, segundo Ginsburg, a redução para apenas quatro ovos por semana mostrou ser precaução exagerada.

(Carlos Eduardo Lins da Silva)