

Aumenta taxa de colesterol entre população jovem

Pesquisa feita ao longo de três anos com 8.500 pessoas revelou que 40% dos assalariados com idade média de 35 anos têm índice elevado de colesterol e 12% ultrapassaram faixa de risco

LIGIA FORMENTI

Uma cuidadosa pesquisa, que consumiu três anos de trabalho e investigou 8.500 pessoas, traz informações preocupantes sobre o coração dos trabalhadores brasileiros. Os resultados parciais do estudo revelam que 40% dos assalariados, com idade média de 35 anos, apresentam taxas elevadas de colesterol e 12% já ultrapassaram a chamada faixa de alto risco.

O levantamento, finalizado em março, foi feito pela Sociedade Brasileira de Cardiologia em dez capitais do País. As primeiras conclusões baseiam-se na análise de amostras de sangue de 5.832 pessoas, que trabalham em Salvador, Goiânia, Curitiba, Porto Alegre e São Paulo. "Por ser uma população jovem, é provável que dentro de 20 anos a média do colesterol atinja níveis semelhantes aos de sociedades com índices muito elevados de doenças das coronárias", alerta o coordenador da pesquisa, o professor de cardiologia da Universidade Federal da Bahia Arnênio Guimarães. Porto Alegre é a capital com maior índice de trabalhadores com colesterol (34%). Em segundo lugar está Salvador, com 31%. "Nessas regiões, a alimentação é muito rica em gordura", diz Guimarães. No Rio Grande do Sul, explica, o grande vilão é o alto consumo de carne. "Na Bahia, por sua vez, há

PROBLEMA É MAIS COMUM ENTRE PESSOAS COM RENDA SUPERIOR A DEZ MÍNIMOS

um uso excessivo de azeite de dendê e leite de coco, que facilitam a elevação das taxas de colesterol." A pesquisa também avaliou a relação entre a dislipidemia (como é conhecida a alteração) e o salário. "Constatamos que o problema ocorre com maior frequência entre os trabalhadores que ganham mais de 10 salários mínimos." Segundo ele, pessoas com maior renda sempre incluem em seu cardápio alimentos ricos em gorduras, como carnes, alguns tipos de queijo e sobremesas.

"É preciso que as pessoas tomem consciência do quanto é importante controlar a alimentação", alerta. Guimarães afirma que quanto maior a taxa de colesterol, maiores as chances de se desenvolver distúrbios cardíacos. "Quando o índice passa de 200 mg/dl para 250 mg/dl, os riscos duplicam", diz. "Ao atingir 300 mg/dl, quadruplicam."

Apesar do alerta, ainda é pequeno o número de pessoas que controlam os níveis de colesterol. "Como não há qualquer sintoma, é comum o paciente abandonar a dieta", diz o diretor da divisão de clínica do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas, Protásio Lemos da Luz.

Segundo ele, o ideal é que o primeiro exame seja realizado aos 30 anos. Para pessoas com predisposição genética, é recomendável que o teste seja feito o mais rápido possível. "Em alguns casos, indicamos o regime já na infância."

Dieta pobre em gordura garante vida saudável

Uma dieta pobre em gorduras é o grande segredo para evitar que o colesterol alcance níveis acima do desejado. Isso, no entanto, não significa que a pessoa tenha de se submeter eternamente a uma dieta sem atrativos. "É preciso apenas saber escolher a qualidade e a quantidade dos alimentos", afirma o presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia, José Antonio Ramires. Para o cardiologista, há ainda muitos mitos sobre o colesterol. Um dos erros mais comuns, diz ele, refere-se ao consumo de margarinas e óleos vegetais. "Esses produtos não podem ser usados imoderadamente." Apesar de não conter colesterol, óleos e margarinas são ricos em gorduras. O óleo não deve ser usado no preparo dos alimentos porque, submetido a altas temperaturas, transforma-se em gordura saturada.

A dieta diária ideal contém no máximo 300 mg de colesterol. "Mas pessoas que já apresentam o problema podem consumir no máximo 200 mg por dia." As gorduras devem corresponder a 30% das calorias consumidas durante o dia. Assim, em uma dieta de 2.400 calorias, o ideal é ingerir 80 gramas de gorduras — sa-

turadas (como carnes), monossaturadas (como óleo de oliva) e as poliinsaturadas (como óleo de girassol, milho e soja). Uma advertência feita por Ramires: apesar de vegetal, o azeite de dendê não é aconselhado, pois também é considerado como gordura saturada. "Esse tipo de produto, ao contrário do insaturado, é metabolizado mais facilmente."

O cardiologista Guimarães tem uma dieta exemplar, que pode ser recomendada a qualquer paciente. "Quanto menos gordura, melhor." Ele conta que come em grande quantidade verduras, legumes e frutas. Peixe entra em seu cardápio três vezes por semana. Nos dias restantes, consome peito de peru ou de frango — sem pele. "Carnes e crustáceos somente uma vez ou outra."

O professor da UFB recomenda manter distância de frituras, bolos com cremes, doces feitos com grande quantidade de ovos, como quindim. Entre as massas, ele aconselha evitar croissants, biscoitos amanteigados e molhos preparados com maionese ou creme de leite. Entre os queijos, ele ensina escolher sempre os brancos. "Quanto mais amarelo, maior a quantidade de gordura."

Stress piora problema

A sócia da confeitaria Nusa Nuda, Vera Soares, descobriu por acaso que estava com a taxa de colesterol elevada. Há três anos, seu dermatologista solicitou a realização do exame, por precaução. "Levei um susto com o resultado, afinal, tinha apenas 24 anos", lembra. Na época, ela não sabia de nenhum caso na família. Pouco tempo depois foi detectado o mesmo problema com sua mãe e com seu irmão, dois anos mais velho. Desde então, Vera escolhe com cuidado os alimentos que compõem sua dieta.

Nos primeiros meses, lembra, ela adotou um regime rigoroso. "Não precisava, mas acabei perdendo peso", diz. Mesmo depois de regularizados os índices de colesterol, Vera manteve o regime. "Não como ovos, camarão, tomo apenas leite desnatado." Mas não são todas as pessoas

que conseguem controlar o colesterol apenas com a dieta, mesmo quando ela é seguida à risca. "Ela é indispensável, mas às vezes tem de ser associada à medicação", explica o cardiologista Protásio Luz. Os remédios são indicados nos casos de alterações muito elevadas ou quando, depois de seis meses de dieta rígida, os níveis de colesterol não baixam.

Há, ainda, outras providências que não podem ser esquecidas: combater a obesidade, o sedentarismo e o stress. "A adrenalina e noradrenalina, liberadas durante os momentos de tensão, provocam o aumento da concentração de gordura no sangue", explica Luz. Os médicos recomendam ainda parar de fumar. "O cigarro não diminui o colesterol, mas abandonar o vício significa um fator de risco a menos de problemas cardíacos."



Vera Soares: não ao camarão e ovos e sim a uma dieta saudável, livre do excesso de colesterol

CARDÁPIO EQUILIBRADO

Quantidade de gordura e colesterol de alguns alimentos

Alimento	Quantidade (g)	Colesterol (mg)	Gordura saturada (g)
Alcatra magra assada/grelhada	100	91	4
File mignon magro grelhado	100	91	5
Bife de contra-file	100	93	13
Carne de porco magra cozida	100	116	6
Lombo de porco assado/grelhado	100	90	5
Bife de fígado	100	438	3
Pescada grelhada	100	82	4
Atum enlatado	28	18	1
Bacalhau assado	95	77	1
Camarão frito	56	84	1
Legosta cozida (2 unidades)	150	128	0
Sardinha enlatada	68	82	1
Frango frito	80	75	2
Frango assado/cozido	80	68	1
Ovo frito (1 unidade)	46	246	2
Ovo de codorna (1 unidade)	10	84	0
Carne seca cozida	60	56	9
Lingüiça cozida	45	37	5
Salsicha (2 unidades)	58	36	3
Salame (3 fatias)	30	20	2
Presunto magro (2 fatias)	50	26	1
Leite tipo B (1 xícara)	160	22	3
Leite desnatado (1 xícara)	160	3	0
Leite condensado (1 colher)	20	7	1
Queijo prato	20	21	4
Queijo mussarela	15	12	2
Queijo parmesão	10	7	2
Requeijão	28	31	6
Iogurte integral	250	32	5
Óleo soja (1 colher)	8	0	1
Óleo de milho (1 colher)	8	0	1
Bacon frito	15	13	3
Manteiga (1 colher)	14	31	7
Margarina (1 colher)	14	0	2
Chocolate ao leite	20	4	4
Bolo simples	50	46	3

GORDURA NA DOSE CERTA*

Colesterol	300 mg por dia
Carboidrato	50% a 60%*
Proteína	10% a 20%
Gordura total	menos de 30%
Saturada (animal)	menos de 10%
Poliinsaturada	10% a 15%
Monossaturada	menos de 10%

[*] J. do total de calorias que podem ser ingeridas por pessoas sem problema de colesterol

Ácido graxo exerce funções importantes

A alimentação e o fígado são as duas fontes que o organismo possui para obtenção de colesterol. Esse ácido graxo — tipo de gordura não solúvel em água —, conhecido pelos problemas que acarreta quando em altas concentrações, desempenha funções importantes no corpo humano. É a partir do colesterol que são formados os hormônios masculinos, os femininos e a cortisona. Além disso, ele serve como ingrediente para a formação da lipoproteína, substância que reveste as células.

O colesterol se torna um problema quando é produzido em excesso pelo organismo, quando não é eliminado de maneira adequada ou quando é ingerido em grandes quantidades. "Depois de completar o ciclo, o colesterol retorna para o fígado, passa para a vesícula, intestino e é eliminado", diz o presidente da SBC, José Antonio Ramires.

O colesterol é dividido em duas frações. O LDL, ou de baixa densidade, responsável pelo transporte da gordura para os tecidos, e o HDL, ou de alta densidade. O segundo atua como veículo, levando a gordura dos tecidos para o fígado. Por ter a função de "limpeza", o HDL também é conhecido como "bom colesterol". Ramires explica que o colesterol se torna um problema quando sua taxa total é alta, quando o LDL é alto ou o HDL é baixo.

Quando o HDL estiver em pequena quantidade, é necessário submeter-se a uma dieta, mesmo que a taxa total esteja normal, diz Guimarães. "Das pessoas que têm doenças coronárias, 30% apresentam colesterol normal", diz. "Dessas, 50% apresentam baixos níveis de HDL."

As altas concentrações de colesterol propiciam a formação de placas de gordura que, com o tempo, se depositam na parede dos vasos sanguíneos. A passagem do sangue fica prejudicada, favorecendo o rompimento do vaso. Isso ocorre não apenas no coração. "Pode haver um acidente vascular cerebral, gangrena — quando o vaso que se rompe está na perna — ou insuficiência renal." O controle do colesterol, afirma Luz, é importante tanto na prevenção quanto para pessoas que já desenvolveram algum distúrbio. "Há casos em que o tratamento leva à reabsorção dos ateromas — placas de gordura — pelo organismo.

Osteoporose deve ter prevenção precoce

NOVA YORK — As mulheres que querem evitar o risco de ter osteoporose depois da menopausa devem iniciar a prevenção (exercícios e suplementação de cálcio) muito mais cedo do que se supunha, por volta dos 20 anos. Num estudo feito com 237 mulheres entre 11 e 32 anos, conduzido pela Purdue University em West Lafayette, mostrou que 98% da densidade óssea é atingida aos 20 anos. "Anteriormente pensávamos que o pico da densidade — determinante importante na previsão do risco de osteoporose — não ocorria antes de 25 ou 30 anos", disse a pesquisadora Dorothy Tfigarden. Uma descoberta que surpreendeu os investigadores: mulheres que na adolescência pesam cerca de 20% acima do ideal normalmente têm densidade óssea maior.

Esporte na 3ª idade requer mais hidratação

ANAHEIM, Califórnia — Pessoas idosas que se mudam para lugares de clima quente e resolvem praticar golfe ou tênis para se exercitar devem tomar cuidado e não se esquecer de ingerir líquido durante a atividade física. A advertência é de um pesquisador que descobriu que esses aposentados precisam beber cerca de meio copo de água a cada 15 minutos — sintam sede ou não. "Quando um aposentado se muda para uma região quente, normalmente começa a praticar jardinagem, caminhadas e outros esportes e não se dá conta de que é preciso repor o líquido perdido com o suor, maior em pessoas idosas, sob risco de desidratar", explicou Mohame Jousef, da Universidade de Nevada.

Emoção forte pode provocar enfarte

WASHINGTON — Uma grande alegria, assim como um desgosto profundo, pode desencadear um enfarte. Pessoas ansiosas ou muito briguentas metabolizam mais lentamente as gorduras, o que pode entupir artérias e provocar um ataque coronariano. As revelações foram feitas durante reunião anual da Sociedade Norte-Americana de Medicina Psicosomática, realizada em Boston. Segundo James Müller, da Harvard Medical School, as conclusões são resultado de um estudo feito com 521 sobreviventes de ataques cardíacos e com 129 adultos sãos. A pesquisa mostrou que pacientes ansiosos ou propensos a reprimir ataques de raiva também metabolizam mais lentamente as gorduras e o stress provocado por situações como essas pode levar ao enfarte.

Estudo prova que exercício emagrece

ANAHEIM, Califórnia — Pela primeira vez pesquisadores conseguiram demonstrar que os exercícios podem prevenir o risco de o excesso de calorias se transformar em gordura. "Já se mostrou que o exercício ajuda a queimar a gordura excedente", disse a autora do estudo, Margaret Griffiths, da Universidade de Illinois. "Agora provamos que o exercício regular pode impedir o excesso de calorias de virar depósitos de gordura." No novo estudo, dois grupos de ratos foram alimentados com uma dieta rica em açúcar e calorias, mas só um grupo praticou exercícios. Ao final de dez semanas, o processo pelo qual nova gordura é produzida foi desacelerado nos ratos que se exercitaram. A experiência será repetida em seres humanos.

Mães obesas passam genes aos filhos

ANAHEIM, Califórnia — Se sua mãe é obesa e seu pai é magro, não conte com herdar os genes "magros" dele — existe uma boa chance de você ser uma pessoa com excesso de peso, sugere um novo estudo. O gene que controla a rapidez com que as calorias são queimadas está contido em material genético transmitido apenas pelo óvulo materno e não existe no esperma, revelou o autor do estudo, Mark Rowe, da Brigham Young University em Provo, Utah. Rowe disse ter chegado a essa conclusão depois de estudar 39 índias pima, uma tribo do sudoeste norte-americano que tem a maior incidência de obesidade do mundo. "O material genético de uma mulher obesa pode conter uma mutação associada a essa diminuição do metabolismo, uma causa possível da obesidade", disse Atkinson.