

Médicos estudam jovens para entender mais a hipertensão

Especialistas da USP vão acompanhar por seis anos um grupo com propensão a desenvolver o distúrbio; objetivo é definir padrões para detectar precocemente o problema e estabelecer medidas preventivas

LÍGIA FORMENTI

Uma nova forma de combate de um dos principais inimigos da saúde, a hipertensão, começa a ser estudada pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Especialistas vão acompanhar durante seis anos jovens com propensão genética para desenvolver o distúrbio e analisar as diferentes reações que eles apresentaram diante de algumas situações. "Com o estudo, pretendemos definir padrões para detectar precocemente o problema e estabelecer medidas preventivas", explica o médico da equipe de hipertensão do Instituto do Coração, Dante Marcelo Artigas Giorgi.

Entre os exames previstos, estão testes para verificar qual a reação dos pacientes quando submetidos a determinadas condições, como o contato com o frio e o cálculo aritmético feito de cabeça. "Nessas situações, a maioria das pessoas apresenta uma elevação da pressão e da frequência cardíaca", afirma Giorgi. "Temos alguns indícios de que filhos de hipertensos têm alterações ligeiramente superiores a de filhos de normotensos (com pressão arterial normal)", completa.

O estudo vai verificar, ainda, a resposta do sistema nervoso a esses estímulos. Uma corrente de pesquisadores sustenta que o sistema nervoso simpático (ou periférico) exerce uma importante influência nos níveis de pressão. "Acredita-se que as descargas elétricas emitidas pelos nervos provocam a contração dos vasos sanguíneos." Com a diminuição

do diâmetro para a passagem do sangue, a pressão se eleva.

"O objetivo é detectar como os mecanismos se alteram ao longo do tempo", afirma o médico. Apesar do grande número de pesquisas feitas, há ainda muitas dúvidas sobre como a hipertensão é desencadeada. "Ela é provocada por uma série de fatores, como dificuldade para excreção do sal, hiperatividade do sistema nervoso e disfunções no metabolismo do cálcio."

Sabe-se, no entanto, que há uma propensão genética para seu aparecimento. "Até o momento, não foi detectado o gene responsável pela doença", diz o professor. Além do fator hereditário, há ainda a influência do ambiente. Alguns hábitos, como dieta rica em sal, sedentarismo e consumo elevado de álcool podem favorecer o aparecimento do problema.

Sem sintomas — Como ocorre com qualquer doença, o ideal é que a hipertensão seja detectada ainda em seu estágio inicial. "Essa é uma tarefa um pouco difícil, pois pacientes com pressão em níveis elevados não apresentam qualquer sintoma", admite. Por ter essa característica, ela é conhecida como "doença silenciosa." O médico afirma que, muitas vezes, o doente somente descobre a alteração quando surgem complicações, como problemas cardíacos ou renais. Daí a importância da pesquisa: "A partir da definição dos padrões de desenvolvimento da doença, poderemos indicar com precisão medidas preventivas."

ESTUDO VAI VERIFICAR COMO O SISTEMA NERVOSO RESPONDE A DETERMINADOS ESTÍMULOS

VEJA AS CLASSIFICAÇÕES

Nível	Pressão máxima (sistólica)	Pressão mínima (diastólica)
Normal	<13	<8,5
Normal Alto	13 a 13,9	8,5 a 8,9
Hipertensão	a partir de 14	a partir de 9

Pacientes ainda tratam o problema com descaso

Apesar dos danos que provoca, a hipertensão ainda é tratada com descaso pelos pacientes. De acordo com Joel Heimann, cerca de 40% dos hipertensos abandonam o tratamento. Essa porcentagem preocupa ainda mais quando é lembrado o número de pessoas com o distúrbio: cerca de 20% da população adulta do País. A desistência, afirma, é mais comum nos três primeiros meses de terapia.

"Muitos se queixam dos efeitos colaterais dos medicamentos", completa o médico Dante Giorgi.

Mas nos últimos dois anos, o combate aos efeitos colaterais ganhou um aliado: um monitor portátil, que mede a pressão do paciente durante 24 horas. Com 380 gramas, o aparelho pode realizar até dez medições por hora. O recurso é empregado para ajustar a medicação do paciente. Segundo o médico, durante o dia os níveis de pressão sofrem pequenas alterações. Ela atinge níveis menores, por exemplo, durante o sono de pessoas saudáveis.

"Fazendo o mapeamento, podemos modificar o horário do remédio ou trocar de medicação", diz. Com isso, evita-se que o paciente fique sob o efeito da droga nos horários em que naturalmente sua pressão é mais baixa. Essa pequena providência pode abrandar alguns dos efeitos colaterais dos remédios — sonolência, tonturas, mal-estar

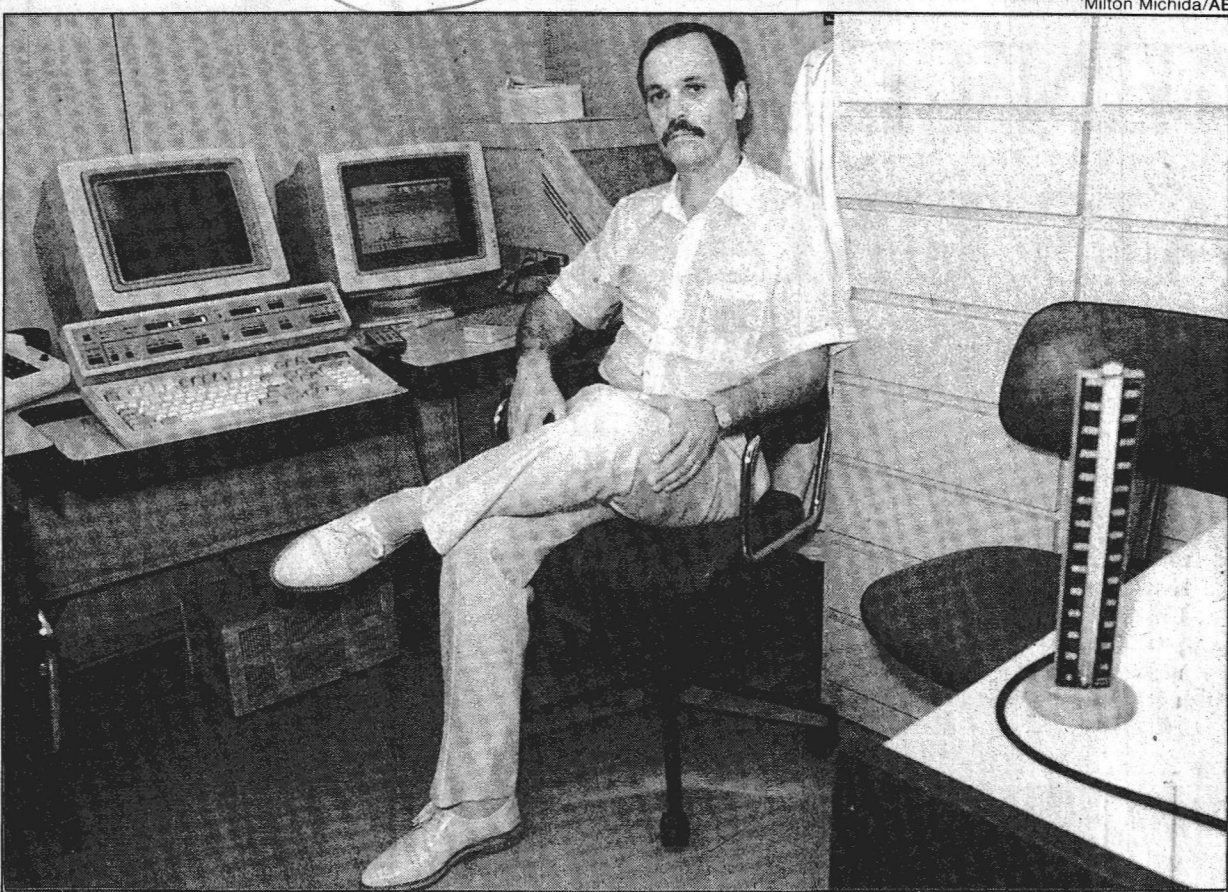
— e, assim, fazer com que o paciente mantenha o tratamento.

O acompanhamento da pressão arterial tem outras indicações. Ele é empregado para descobrir falsos hipertensos. De acordo com Giorgi, muitos pacientes apresentam níveis elevados de pressão somente quando estão no consultório médico. "Isso ocorre por causa da tensão." O inverso também é verdadeiro. "Não é raro a pressão estar normal no consultório, mas elevada no ambiente de trabalho."

Com o aparelho, também é possível detectar as situações em que a pressão do paciente se eleva. "Em alguns casos, recomendamos que o paciente as evite." Ele dá um exemplo: trânsito. "Às vezes aconselhamos que eles saiam mais cedo de casa para evitar o congestionamento."

Uma outra vantagem do acompanhamento: constatar os níveis de pressão durante o sono. Há hipertensos que não apresentam queda da pressão nesse período. Isso ocorre principalmente com diabéticos, pessoas de idade, pacientes que já sofreram derrame ou que apresentam apnéia do sono. Ela ocorre, ainda, entre pessoas com hipertensão maligna. "Tais pacientes possuem tendência maior em apresentar problemas relacionados com a hipertensão, como acidentes vasculares." Por essa razão, nesses casos o cuidado deve ser redobrado. (L.F.)

APARELHO MEDE A PRESSÃO 24 HORAS POR DIA



O cardiologista Celso Amodeo: um paciente o ajudou a descobrir, por acaso, sua condição de hipertenso

Testes devem começar na infância

A pressão alta não tem idade para aparecer. Por essa razão, testes devem ser feitos ainda na infância, afirma o professor responsável pelo setor de hipertensão experimental da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Joel Cláudio Heimann. O especialista aconselha exames preventivos anuais. Há, no entanto, uma exceção, estabelecida no ano passado pelo último relatório do Conselho Americano de Detecção, Avaliação e Tratamento de Hipertensão. A entidade aconselha que pessoas com níveis de pressão máxima (ou sistólica) entre 13 e 13,9 e mínima (ou diastólica) entre 8,5 e 8,9 — agora definidos como pressão normal alta — realizem testes semestralmente.

Heimann explica que os efeitos da hipertensão são apresentados ao longo do tempo. Assim, quanto mais perdurar a alteração, maiores serão as consequências sofridas pelo organismo. "O ideal, portanto, é evitar ao máximo seu aparecimento e iniciar o tratamento tão logo ela se apresente." Algumas medidas simples, diz ele, são altamente eficazes para retardar o problema. Esses resultados são obtidos até mesmo com pessoas que apresentam tendências genéticas para desenvolver hipertensão.

A conduta-chave, garante, é a redução drástica do sal na alimentação. "O organismo consegue viver bem com pequenas quantidades da substância." O professor acredita que a hipertensão seja provocada por uma dificuldade de o organismo eliminar o sal pela urina. "Existem pessoas com rins mais preguiçosos, que apresentam uma adaptação mais lenta quando há uma elevação no consumo de sal", diz. Essa dificuldade, acrescenta, pode ser natural ou desencadeada por alguma disfunção orgânica.

Além de evitar o sal, o médico

COMO FUGIR DO PROBLEMA

Algumas medidas podem evitar o distúrbio ou retardar seu aparecimento.



Adote uma dieta pobre de sal — Médicos recomendam que o consumo diário não deve superar 4 gramas. Isso significa que, para uma família de 5 pessoas, um quilo de sal tem de durar pelo menos 3 meses.



Combata a obesidade — Os especialistas afirmam haver uma relação direta entre o aumento de peso e o nível de pressão.



Exercícios — A atividade física deve ser praticada pelo menos três vezes por semana e ter duração mínima de 40 minutos. Prefira caminhadas, natação e bicicleta.



Não fume — Apesar de o cigarro não estar diretamente associado à hipertensão, deve ser evitado. Isso porque ele representa um fator de risco a mais para distúrbios cardiovasculares.



Evite bebidas alcoólicas — O álcool eleva a pressão. Para aqueles que não apresentam níveis elevados, é permitido, no máximo, uma dose diária de qualquer bebida.



Alimentação — Incluir no cardápio alimentos ricos em potássio: verduras e frutas, principalmente as cítricas e banana.

Fonte: Joel Cláudio Heimann, responsável pelo setor de hipertensão experimental da Faculdade de Medicina da USP

aconselha incluir no cardápio verduras e frutas (principalmente as cítricas) que são ótimas fontes de potássio. Cigarros, bebidas alcoólicas e quilos a mais também devem ser eliminados. Heimann indica, ainda, a prática de uma atividade física regular.

Combater a hipertensão é eliminar um importante fator de risco de várias doenças do coração, sistema vascular, visão e rins. Dante Giorgi, da equipe do Incor, cita uma boa razão para combater a hipertensão: "Indivíduos com 35 anos que apresentam uma pressão

14/9 vivem cerca de 10 a 15 anos a menos do que aqueles com níveis 12/8."

Pessoas com níveis altos de pressão, por exemplo, são propensas a apresentar insuficiência cardíaca, enfarte, ter morte súbita, derrame cerebral e problemas de retina. Há, ainda, a possibilidade de apresentar insuficiência renal. Segundo Giorgi, pacientes com hipertensão maligna (forma do distúrbio de desenvolvimento rápido que afeta principalmente pessoas da raça negra) são os mais suscetíveis ao problema. (L.F.)

Doença age de forma 'silenciosa'

As circunstâncias que levaram o cardiologista e nefrologista do Instituto de Cardiologia Dante Pazzanese Celso Amodeo a descobrir que seu nível de pressão estava elevado explicam porque a hipertensão é conhecida como "doença silenciosa". A constatação, lembra ele, foi feita há um ano, quando conversava com uma paciente.

"Ela havia adquirido um aparelho japonês para medir a pressão e pediu para que eu explicasse a maneira de usá-lo", conta. Ao fazer a demonstração, o aparelho indicou que os níveis estavam elevados. "Por isso disse a ela que deveria ter algum defeito." Depois de liberar a paciente, intrigado, ele testou novamente o aparelho e, em seguida, usou o medidor tradicional. "Fiquei surpreso com o resultado: a pressão realmente estava 15 por 11."

Gordura e sal — Amodeo, que é especialista em hipertensão, diz que o problema surgiu em um período de seis meses. "Sempre fiz avaliações anuais", conta. "A última havia sido feita no semestre anterior à descoberta." Ele admite, no entanto, que deu razões para o problema se desenvolver. Filho de hipertenso, o cardiologista passou um período fazendo tudo o que recomendava a seus pacientes que não faziam: rotina estressante, alimentação rica em gorduras e em sal. Além disso, abandonou os exercícios e tornou-se obeso.

MALES DA HIPERTENSÃO

Veja quais são os órgãos afetados quando o paciente sofre de pressão alta.

Cérebro

Por agredir o sistema nervoso, a hipertensão pode gerar derrame cerebral.

Visão

Os níveis elevados de pressão acarretam edema na papila do nervo óptico, hemorragia na retina e, em último estágio, cegueira.

Coração

A hipertensão pode provocar enfarte, insuficiência cardíaca, hipertrofia miocárdica e morte súbita.

Rins

O órgão geralmente é afetado quando o nível de pressão do paciente é elevado ou quando o problema persiste durante um longo período de tempo. A alteração pode levar à insuficiência renal crônica.

Mas o deslize durou pouco tempo. Assustado com os resultados, ele modificou novamente seu estilo de vida. Retomou um programa de exercícios, adotou uma dieta pobre em sal, tentou manter-se afastado do stress. "Além disso, emagreci seis quilos." Quando seu peso voltou ao normal, conta, sua pressão já estava normalizada. Atualmente,

ela mantém seus níveis em 12 por 9. "Nunca mais abandonei esse estilo de vida saudável."

O médico acredita ser possível controlar a hipertensão apenas com a adoção dessas medidas. "O tratamento pode ser eficaz até mesmo para pessoas com tendências hereditárias", garante. "Basta ter disposição de segui-lo à risca." (L.F.)

Tratamento ajuda a combater depressão

MADRI — Uma equipe de pesquisadores espanhóis anunciou ter desenvolvido um tratamento farmacológico mais rápido e eficaz para combater transtornos depressivos graves. A terapia, que combina um antidepressivo com o composto Pindolol, fez desaparecer os sintomas da depressão no terceiro ou quarto dia de medicação, em 60% dos doentes, garantiram os pesquisadores. Os cientistas, dirigidos por Francesc Artigas, realizaram os estudos no Conselho Superior de Pesquisas Científicas e no Hospital Sant Pau, de Barcelona. De acordo com especialistas, a depressão afeta cerca de 6% da população mundial e os tratamentos farmacológicos tradicionais normalmente levam algumas semanas para dar resultado.

Para evitar rugas, fuja dos raios do Sol

WASHINGTON — O Sol é o principal agente envelhecedor da pele, já que é responsável por 90% da deterioração que a cutis sofre com o passar dos anos, revelou um estudo feito nos Estados Unidos. De acordo com o pesquisador Michael Martin, a exposição aos raios solares causa mais danos à pele do que a contaminação provocada pelo tabaco, álcool e alimentação errada. Martin recomendou a quem deseja conservar a pele que não saia nunca sem óculos escuros, evite caminhar ao Sol entre 11 e 13 horas e, sempre que possível, recorra à proteção dos chapéus. Os cremes protetores também ajudam, disse o pesquisador. Segundo Martin, os maiores danos ocorrem antes dos 18 anos e, portanto, os cuidados devem começar cedo.

Cromo poderá ser arma contra gordura

NOVA YORK — Tomar suplementos do nutriente picolinato de cromo ajuda a perder gordura sem a necessidade de cortar calorias, sugere um novo estudo. Por enquanto, a teoria só foi provada em ratos e embora a pesquisadora Deborah Hasten tenha garantido que o estudo também vale para os seres humanos, especialistas em obesidade afirmaram que são necessários mais testes. Segundo a médica, da Universidade de Louisiana, existe uma relação direta entre o consumo de cromo e a perda de gordura do corpo. Para benefício maior, Deborah recomendou a ingestão diária de 500 microgramas de picolinato de cromo. O composto existe de forma natural em alimentos como brócolis, figado e levedura de cerveja.

Hormônio pode enfraquecer ossos

CHICAGO — Mulheres na pós-menopausa que tomam hormônios para a tireóide a fim de controlar o metabolismo têm risco maior de perder densidade óssea e devem ter acompanhamento médico. O alerta foi feito por pesquisadores da Universidade da Califórnia. Quanto maior a dose de hormônio de tireóide, maior a chance de desenvolver osteoporose, doença que se caracteriza pelo enfraquecimento dos ossos, aumentando o risco de fratura. Mas a médica Diane Schneider, da mesma universidade, descobriu que essa perda de densidade óssea pode ser combatida com uma terapia à base de estrogênio, hormônio feminino. "A terapia com o estrogênio contrabalança o efeito do hormônio da tireóide", conclui Diane.

Nova técnica ajuda vítimas de enfisema

NOVA YORK — Um médico que foi pioneiro nas operações de transplante de pulmão desenvolveu uma técnica cirúrgica que favorece pacientes com enfisema. Segundo Joel Cooper, a nova técnica melhora o funcionamento dos pulmões e melhora a respiração. A doença atinge cerca de 1,6 milhão de americanos e provoca a perda da elasticidade dos alvéolos, levando ao seu rompimento. O que começa como uma ocasional dificuldade respiratória aos poucos se torna uma batalha constante para obter ar. A nova técnica remove o tecido lesionado, dando à parte não danificada a chance de funcionar melhor. De acordo com Cooper, a cirurgia não cura a enfisema, mas melhora a qualidade de vida do doente.