

Andar ajuda mulheres a prevenir enfartes

ESTADO DE SÃO PAULO

Quem pratica caminhadas três vezes por semana reduz em 40% riscos de ataques cardíacos

CRISTIANE SEGATTO

Enviada especial

NEW ORLEANS — A saúde do coração das mulheres motivou várias discussões durante a 69ª reunião da Associação Americana do Coração (AHA), nos Estados Unidos. As últimas estatísticas da AHA mostram que ataques cardíacos são a principal causa de morte entre as americanas. No Brasil, o coração mata 400 mil mulheres por ano e também é o responsável pela maioria dos óbitos femininos.

Desde domingo, muitos dos 30 mil médicos e cientistas participantes sugeriram novos hábitos a esse grupo. Eles mostraram que, após os 55 anos, a taxa de colesterol em mulheres supera a dos homens nos EUA. As que

praticam caminhadas vigorosas pelo menos três vezes por semana reduzem em 40% os riscos de derrame ou ataque cardíaco, segundo estudo apresentado por pesquisadores do Brigham and Women's Hospital e da Escola de Medicina de Harvard.

As vantagens desse tipo de atividade física, a preferida por pessoas do sexo feminino, foram reafirmadas após estudo com 84 mil mulheres entre 40 e 65 anos sem sinais de doenças cardíacas. Segundo os cientistas, a velocidade da marcha está diretamente relacionada à diminuição de problemas cardíacos. Mulheres que caminham rapidamente (entre 5 e 6 quilômetros por hora) reduziram em 54% a possibilidade de enfrentar doenças cardiovasculares.

As voluntárias que andaram mais devagar apresentaram riscos 32% infe-

riores às sedentárias. "As caminhadas melhoram os níveis de colesterol, diminuem o risco de diabete e osteoporose e reduzem o stress", comentou a diretora do hospital, Jo Ann Manson.

Desordem — Outra pesquisa da mesma instituição liderada pelo médico

Paul Ridken indica que uma em cada 30 americanas apresenta uma desordem que aumenta o risco de coágulos nas veias dos pulmões, principalmente durante o uso de pílulas anticoncepcionais. O defeito, causado por resistência à vitamina

C, apareceu em 5,3% das mulheres brancas, em 2,2% das hispânicas e em 1,2% das negras. A anomalia afeta apenas as veias e não aumenta o risco de ataques cardíacos ou derrames.

A possibilidade de um segundo ataque cardíaco em mulheres enfartadas

TAXA DE
COLESTEROL
NOS EUA SUPERA
A DOS HOMENS

pode ser reduzida com medicamentos para baixar os índices de colesterol, comentou a diretora de pesquisas cardíacas do Instituto Cardiovascular Portland, Sandra Lewis. Ela coordenou o estudo sobre colesterol e eventos recorrentes do laboratório Bristol-Myers Squibb. A pesquisa analisou a eficácia do remédio pravastatina (Pravacol).

Em um grupo de 575 mulheres que tomaram o medicamento, observou-se 43% de redução do risco de morte e 57% de diminuição de ataques não fatais. A necessidade de cirurgia também caiu em 30% dos casos. Mas ninguém conseguiu explicar por que o remédio se mostrou mais eficaz em mulheres do que em homens.

"Essa notícia mudará o tratamento, porque agora temos certeza de que o medicamento influi na mortalidade", disse o cardiologista do laboratório de pesquisa do Instituto do Coração Raul Dias dos Santos Filho.

■ A repórter viajou a convite da Sanofi do Brasil