

Os estragos da pressão alta

Adauto Cruz 10.10.96

A hipertensão aparece depois dos 30 anos. Para evitá-la, é preciso fazer exercícios e ficar longe de gordura, sal e cigarros

Tânia Fusco e Fernanda Lambach
da equipe do Correio

As doenças do coração respondem por 34% das mortes não violentas do Brasil entre os maiores de 18 anos. Essa multidão de homens e mulheres morre de derrame, infarto, insuficiência renal, morte súbita (arritmia cardíaca, uma superdescarga elétrica no coração) e angina.

O grande vilão dessas doenças é a pressão alta ou hipertensão. Ela provoca estragos no coração (infarto), no cérebro (derrame). Além de ser também a segunda causa mais importante da insuficiência renal e de provocar até mesmo cegueira, resultado da destruição da retina.

O Brasil tem hoje 12 milhões de hipertensos e apenas 2 milhões deles recebem tratamento, segundo o médico Artur Beltrame Ribeiro, paulista de 52 anos, 27 de profissão, professor da Escola Paulista de Medicina e membro do Conselho Científico da Sociedade Internacional de Hipertensão.

Os que não recebem tratamento adequado — a maioria por desconhecimento da doença — são os que engrossam as estatísticas de infarto e morte súbita, principalmente. A hipertensão, que pode não dar sinais de alarme, por isso mesmo é chamada pelos médicos de *assassina silenciosa*.

PREVENÇÃO

Democrática, a hipertensão castiga igualmente homens e mulheres. Eles normalmente a partir dos 30, 35 anos. Elas depois dos 40, 50 anos. A incidência da doença é também

maior entre a população negra, por uma questão de composição celular.

É que a hipertensão pode ser provocada por fatores genéticos, hereditários, ou por fatores externos, hábitos de vida: má alimentação com excesso de gorduras e sal, vida sedentária, tabagismo, consumo constante de álcool e, é claro, estresse.

Beltrame, cardiologista, médico pessoal do presidente Fernando Henrique Cardoso, é especialista em hipertensão e um apaixonado defensor de campanhas de prevenção como a melhor fórmula para evitar a doença.

“Hoje não curamos, mas controlamos as doenças cardiovasculares (do coração e vasos sanguíneos)”, afirma o médico. “Uma campanha de esclarecimento, um bom programa de saúde pública e prevenção poderia reduzir drasticamente o número de pessoas doentes”, defende o médico.

“A cardiologia brasileira não perde nenhuma vírgula para qualquer outro centro de cardiologia do mundo, mas falta a educação para a prevenção”, complementa o cardiologista Paulo César Veiga Jardim, da Universidade Federal de Goiás.

O médico é empenhado em conscientizar a população sobre a necessidade de se precaver contra doenças cardiovasculares. Em Goiânia, ele coordena as Ligas de Hipertensão, instituição que tem o objetivo de educar a população sobre o que faz mal ao coração. O grupo de Jardim visita escolas, empresas e faz palestras para a população mais carente.

“Depois dos 30 anos todo mundo deve medir a pressão pelo menos uma vez por ano”, ensina o cardio-



Campanhas de prevenção e esclarecimento são consideradas por especialistas a melhor fórmula para evitar a doença

logista Geniberto Paiva Campos, 55 anos, 30 de profissão, outro ferrenho defensor das campanhas de prevenção contra as doenças cardiovasculares.

QUILOS DE RISCO

O cuidado com a pressão deve ser dobrado para os estressados, obesos, fumantes, consumidores habituais de álcool, que não fazem exercícios regulares. Detalhista, Geniberto mostra como identificar, por exemplo, os *quilos de risco*. Um conta simples: o peso deve ser dividido pela altura elevado ao quadrado (veja quadro). Se o resultado for até

25, o peso está normal. De 25 a 30, há sobrepeso. Acima de 30 já há obesidade. Quando o resultado for 40 ou mais é sinal vermelho mesmo, significa obesidade patológica, que deve carregar colesterol, pressão alta e todos os vampiros do coração e dos vasos sanguíneos do corpo.

Geniberto acredita que a cardiologia do futuro deve tratar principalmente da prevenção. As pessoas deverão ser educadas para controlar o próprio peso, evitar alimentação rica em gorduras animais ou em sal, não fumar, fazer exercícios e evitar o estresse.

Vinte anos atrás praticamente

não havia tratamento para as doenças cardiovasculares. Quem tinha pressão alta era um condenado à morte. Hoje a doença é combatida com medicamentos, controle alimentar, exercícios físicos.

Mas, alertam os médicos, os controladores de pressão provocam efeitos colaterais — o mais grave deles é a impotência sexual, dificultando ou até impedindo a ereção. Segundo o Geniberto, já há no mercado um medicamento controlador de pressão que não causa disfunção sexual. É o Losartan. “No futuro, todos os controladores de pressão serão assim”, anima-se o médico.