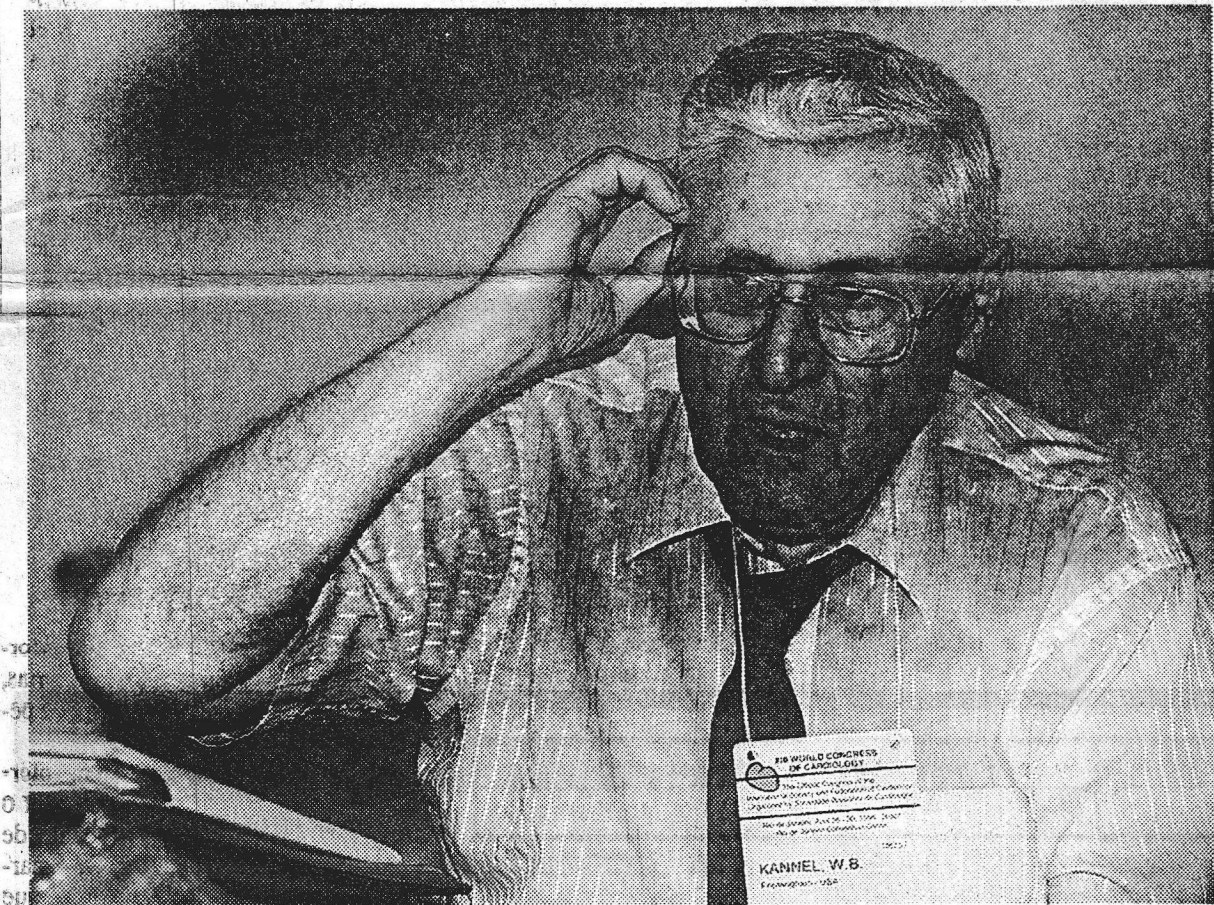




Se o tamanho do cinto estiver aumentando, isso é perigoso", brincou o americano William Kannel

Quem deve se preocupar

MAURO VENTURA

Quem acha que não precisa se preocupar com a saúde do coração porque não fuma muito, está apenas um pouco acima do peso e o colesterol e a pressão arterial não estão altos demais deve ouvir o alerta do médico americano William Kannel. "As pequenas alterações são importantes e precisam ser tratadas", diz ele, que realiza o mais importante estudo cardiovascular do mundo.

Kannel e sua equipe vêm desde 1949 acompanhando moradores da cidadezinha de Framingham, em Massachussets, para determinar quais as causas dos problemas cardíacos. Atualmente, participam do estudo 5.209 pessoas. E uma das principais conclusões é que a soma dos fatores de risco é fundamental.

"Não é porque você não tem um alto índice de colesterol, por exemplo, que não precisa se preocupar. Pequenas quantidades dos grandes fatores de risco devem ser cuidadas."

Outra conclusão diz respeito à obesidade. "Quando você ganha peso, todos os fatores de risco pioram juntos. Em especial quando se trata de obesidade abdominal", explica. "Se o tamanho do cinto continua crescendo, é muito perigoso", brinca.

Kannel já está acompanhando a segunda e a terceira gerações dos moradores de Framingham. E percebeu que, nesses quase 50 anos, diminuiu a pressão arterial e o colesterol na cidade, mas aumentou a obesidade e o diabetes. "A dieta nacional mudou. As pessoas estão procurando comidas mais saudáveis, lendo os rótulos. Isso se refletiu na queda da pressão e do colesterol."

Com o estudo, os médicos podem traçar o perfil dos candidatos a doenças cardíacas. Com base na soma dos fatores de risco, eles montam uma tabela com uma pontuação que indica o percentual de chances de se ter problemas. A equipe está tentando estabelecer agora novos fatores de risco para as doenças do coração. Um de-

les é a falta de uma proteína chamada homocisteína, que acontece com pessoas com deficiência de vitamina B-12, B-6 e ácido fólico.

Até o estudo em Framingham, acreditava-se que cada doença só tinha uma causa. Com o trabalho, viu-se que era preciso somar os fatores para saber as chances de se desenvolver um problema.

Kannel diz que é difícil avaliar o peso do estresse, porque o que é estressante para um pode ser maravilhoso para outro. Mas dá um exemplo de como o suporte emocional é importante. Ele investigou homens e mulheres, viúvos ou separados, que tinham sofrido acidentes vasculares cerebrais e estavam com seqüelas semelhantes.

Parte do grupo tinha voltado para casa e outra parte ainda estava na enfermária. Os que tinham apoio de uma filha não precisaram ficar hospitalizados, ao contrário dos demais. "É que a filha traz comida, compra remédio, leva ao médico, o que o filho não faz", explica.