

Haja coração, povo!

ULLISSES CAMPBELL

DA EQUIPE DO CORREIO

Em dia de jogo do Brasil, é bom ter cuidado com emoções fortes. O ataque cardíaco que tirou a vida do humorista Bussunda é a principal causa de morte natural no país. A cada ano, as doenças cardiovasculares matam 300 mil brasileiros por ano. Desses males, o mais comum é o infarto, que ocorre quando há obstrução de um ou mais vasos sanguíneos e o coração deixa de ser suficientemente irrigado em certas áreas. Sem o oxigênio transportado pelo sangue, os tecidos atingidos necrosam, ficando inativos. Dependendo do estrago, a função cardíaca pode ser inteiramente comprometida, levando o paciente à morte em poucas horas. O infarto é repentino e costuma manifestar-se sob a forma de uma dor aguda no peito e nas costas, acompanhada de formigamento nos braços, suadouro e respiração ofegante.

O que muita gente sabe, mas

ignora, é que por trás de um infarto há uma longa história de descaso com o coração. Fatores que servem de ameaça e aviso prévio, como hipertensão, colesterol alto, diabetes e tabagismo, podem ser evitados ou mantidos sob controle. Mas são poucos os brasileiros que dão bola para a prevenção. “Na maioria das vezes, o infarto poderia ter sido evitado se o paciente tivesse tomado pequenas providências”, diz o cardiologista Fernando Cruz, coordenador do Centro de Estudos do Instituto Nacional de Cardiologia Laranjeiras, no Rio de Janeiro.

O médico explica que nada é mais ameaçador à saúde do coração do que a hipertensão, como é chamada a pressão arterial acima dos padrões normais. Medi-la significa determinar o impacto do fluxo de sangue sobre as artérias. A pressão é máxima quando o músculo cardíaco se contrai e bombeia sangue para o resto do organismo. E mínima entre um batimento e outro, no momento em que o coração relaxa.

“

BRASILEIRO NÃO TEM O HÁBITO DE MEDIR A PRESSÃO. MUITOS PACIENTES SE DESCOBREM HIPERTENSOS DEPOIS DO PRIMEIRO INFARTO

Kleber Bittencourt, cardiologista do Instituto do Coração, em São Paulo

Para o nível da pressão, o ideal é uma máxima de 12 e mínima de 8. Quando a pressão alcança 14 por 9 ou mais, o diagnóstico é de hipertensão. Ou seja, o sangue está circulando com uma velocidade e uma força além das que seriam recomendáveis. “O brasileiro não tem o hábito de medir a pressão. Muitos pacientes se descobrem hipertensos depois do primeiro infarto”, ressalta o cardiologista Kleber Bittencourt, do Instituto do Coração, em São Paulo.

Contingente

Segundo o Ministério da Saúde, o Brasil tem cerca de 18 milhões de hipertensos. Um terço desses pacientes não sabe que está doente. Outro terço sabe, mas não se trata. Mais um dado alarmante: no Brasil, a medição da pressão arterial é adotada como rotina em apenas 30% das consultas. Ainda assim, de cada 10 aparelhos em uso, seis estão descalibrados, induzindo o médico a erro de diagnóstico. “A hipertensão tem um forte

componente hereditário. A herança genética, no entanto, pode vir a não se manifestar caso sejam adotados hábitos saudáveis”, conta Fernando Cruz. “Um deles é não exagerar no consumo de sal”.

O colesterol é um dos fatores mais importantes para o bom funcionamento do organismo. Trata-se de uma lipoproteína que serve de matéria-prima na produção de hormônios e de vitamina D. O excesso de colesterol no sangue, contudo, representa perigo. Dietas ricas em gorduras são um prato cheio para o aumento dos níveis de colesterol. “Nesse caso, quanto mais saudável for a alimentação, menos risco a pessoa corre”, esclarece a cardiologista Margarete Silva e Silva, que trabalha no Hospital de Base do Distrito Federal.

A falta de exercícios físicos é outra aliada dos males do coração. Está associada a 35% das doenças cardiovasculares fatais. Margarete avisa que não se exercitar facilita, por exemplo, o desenvolvimento da obesidade e

do diabetes. Segundo o governo, quase 9 milhões de brasileiros, entre 30 e 69 anos, são diabéticos. Metade deles não sabe que está doente.

Margarete explica que o diabetes caracteriza-se pela incapacidade (total ou parcial) de o pâncreas produzir insulina, o hormônio que serve de chave para a glicose, principal fonte de energia do organismo, entrar nas células. O excesso de glicose no sangue escava a parede das artérias e facilita o depósito de gordura nos vasos sanguíneos, tal como se verifica na pressão alta.

Um erro: Muita gente ainda pensa que problemas cardíacos são quase que exclusividade masculina. Com a emancipação feminina, cresceu exponencialmente o número de mulheres com distúrbios cardíacos. Na década de 60, para cada vítima feminina de doenças cardiovasculares havia nove masculinas. Hoje, a proporção é de uma para três. Depois da menopausa, o quadro torna-se ainda mais complicado.

CUIDE-SE

Pelo menos 300 mil pessoas morrem de ataque cardíacos por ano no Brasil. As vítimas são cada vez mais novas. Confira o perfil dos pacientes:

Anos 60

10% eram mulheres



Anos 2000

25% eram mulheres



As boas notícias

Em seis anos, a taxa de mortes por infarto caiu 8% no Brasil.

Atualmente, uma vítima de infarto que chega ao hospital até



seis horas depois do ataque tem 95% de chances de sobreviver.



Uma hora de exercícios leves (como uma caminhada) três vezes por semana derruba pela metade a possibilidade de ter um ataque do coração.

As principais ameaças

Fator hereditário

Ter na família pais, avós ou irmãos que já infartaram aumenta em três vezes a possibilidade de sofrer um acidente semelhante

Hipertensão

40% dos pacientes que morrem de infarto tinham pressão alta

Sedentarismo

Uma pessoa que não pratica exercício físico tem 40% a mais de chances de sofrer um ataque fulminante, comparando com uma pessoa que se exercita diariamente

Tabagismo

Quem fuma um maço de cigarros por dia tem 40% de chances de sofrer do coração, comparando com o não fumante

Colesterol alto

Grandes quantidades de colesterol no sangue triplicam as possibilidades de sofrer um ataque cardíaco.

Obesidade

Uma pessoa obesa tem duas vezes mais chances de sofrer do coração.

Diabetes

Entre os homens, o diabetes dobra as possibilidades de doenças cardiovasculares. Entre as mulheres, quadruplica.

Estresse

Pessoas estressadas dobram as possibilidades de sofrerem ataques cardíacos.

A alimentação

Para evitar problemas cardíacos, siga à risca essas recomendações alimentares:

- Coma carne vermelha com moderação, pois ela contém alta concentração de gordura saturada. Procure substituí-la por peixes ou frangos assados.
- Cebolas e alho costumam ser rejeitados na mesa por conta do mau hábito que provocam. Bobagem. Está comprovado que são os dois temperos que mais protegem o coração. Coma bastante.
- É consenso que o álcool faz mal à saúde. Mas não abra mão de uma taça de vinho por dia. Faz bem para o coração. Palavra dos médicos.
- É difícil, mas tente evitar leite e derivados, como manteiga, margarina, queijos amarelos e requeijão. Esses alimentos têm alta concentração de gordura e tornam-se veneno para o coração, principalmente para quem tem predisposição a ter artérias entupidas.
- Antes, os médicos condenavam quem comia fora de hora. Hoje, uma corrente de especialistas defende que o organismo precisa de alimento a todo instante. Prefira as frutas.

- Substitua o óleo de cozinha pelo azeite, que tem um tipo de gordura que não prejudica o coração. Corra de frituras

