

Sociedade Brasileira de Cardiologia lança hoje uma campanha de conscientização sobre a saúde do coração, com ênfase no controle do colesterol. Níveis altos estão ligados a 8% das mortes por doenças não transmissíveis no Brasil

www.correiobraziliense.com.br



Faça o teste e descubra como anda a saúde do seu coração

Entenda o colesterol

Responsável por 8% das mortes causadas por doenças não transmissíveis no Brasil, o colesterol alto pode ser controlado com uma dieta apropriada. Porém, são poucas as pessoas que se preocupam com ele. Uma pesquisa com 900 mulheres da América Latina mostrou que 40% delas nunca haviam dosado o nível de colesterol no sangue

O que é

O colesterol é um álcool monoídrico não saturado, fundamental para o homem porque faz parte da constituição da membrana que reveste as células dos tecidos e constitui matéria-prima para a fabricação de ácidos biliares, hormônios e vitamina D. É produzido naturalmente e obtido a partir de alimentos

HDL (colesterol bom): remove o excesso do colesterol no sangue, reduzindo o risco de formação das placas de gordura. Quanto mais alto seus níveis, melhor. Índices baixos de HDL aumentam o risco de desenvolvimento de doenças cardíacas, como infarto do miocárdio

LDL (colesterol ruim): é responsável pela formação de placas de gordura, pois o excesso que não é eliminado pelo fígado fica depositado na parede das artérias, o que prejudica a passagem de sangue e aumenta o risco de infarto, derrame cerebral e entupimento das artérias nas pernas

Quando é prejudicial

Embora importante para a saúde, o colesterol pode ser prejudicial se os níveis no sangue estiverem elevados acima do normal

Níveis desejáveis

- Colesterol total (HDL+LDL) menor que 200mg/dL
- ▶ LDL menor que 100mg/dL
- ▶ HDL maior que 40mg/dL (homens) e maior que 50mg/dL (mulheres)

Causas

A alteração do LDL está ligada a dois fatores principais: genético e dieta. Pessoas que têm parentes diretos com colesterol alto e história familiar de arteriosclerose devem ter seu colesterol dosado. Já a dieta rica em gorduras saturadas e colesterol aumenta os níveis de LDL-colesterol no sangue.

Sintomas

Não apresenta sintomas. A única maneira de saber se o colesterol está elevado é por meio de um exame de sangue

O que fazer

Níveis elevados de colesterol podem ser modificados com mudanças de hábitos e/ou uso de medicamentos

Alimentação

Reduza o consumo de carnes gordurosas, embutidos, frituras, manteiga e produtos com gordura vegetal hidrogenada. Aumente a quantidade de fibras, como aveia e leguminosas, na alimentação



Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

Inimigo silencioso

» PALOMA OLIVETO

Mal que ataca em silêncio, sem sintomas, o colesterol alto está relacionado a 8% das mortes por doenças não transmissíveis no Brasil. Mesmo assim, a população vira as costas para o problema, que pode ser detectado por um simples exame de sangue. "Cuidar dos níveis de colesterol implica mudança de hábitos de vida, como alimentação, e disciplina para a prática de exercícios físicos. Por isso, as pessoas acabam não se preocupando", alerta o médico Miguel Antonio Moretti, diretor da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

Para conscientizar os brasileiros sobre a importância de cuidar da saúde do coração, a SBC faz hoje uma campanha nacional com lançamento de uma cartilha que pode ser baixada na página da sociedade, na internet (www.cardiol.br), além de banners com dicas sobre alimentos. A ideia é incentivar as pessoas a adotarem estilos de vida mais saudáveis, antes que doenças como derrames e infartos sejam inevitáveis. Em Brasília, haverá exames gratuitos e palestras sobre o

tema, além de sessões de massagem nos shoppings Liberty Mall e Taguatinga Shopping, das 10h às 16h.

De acordo com Moretti, as mulheres são mais negligentes do que os homens quando o assunto é coração. "Ainda persiste o mito de que elas não sofrem de problemas cardiovasculares. Não só sofrem, como os efeitos, nelas, são mais graves", alerta. Uma pesquisa desenvolvida pelo laboratório Merck Sharp & Dohme na América Latina com 900 mulheres mostrou que 87% não sabiam seu nível de colesterol. Quarenta por cento jamais havia feito o exame.

Desconhecimento

No Brasil, 68% das entrevistadas desconheciam seus índices de HDL e LDL e, embora 96% delas já tivessem feito hemograma para verificar a taxa de colesterol, na faixa dos 35 aos 49 anos, 78% não faziam ideia se tinham ou não excesso de gordura no sangue. Quando perguntadas sobre a prioridade para a prevenção de doenças cardiovasculares, 45% citaram câncer; 34%, doenças sexualmente transmissíveis;

6%, hipertensão, e apenas 3% lembraram o colesterol, que ficou por último. "Falta uma cultura de prevenção. As mulheres sabem, por exemplo, que precisam fazer exames preventivos ginecológicos, mas não incorporam o mesmo hábito em relação ao colesterol", diz o diretor da SBC.

O cardiologista Renault Ribeiro Júnior, da clínica Cardios Vita, em Brasília, afirma que o descuido com os níveis de colesterol está ligado intimamente à ausência de sintomas provocados pela alteração das taxas. "O conceito de doença ainda está muito associado à dor. E, infelizmente, as principais manifestações do mau colesterol são infarto e AVC (acidente vascular cerebral)", diz.

Ele esclarece que, atualmente, os cardiologistas trabalham com a noção de metas de colesterol individualizadas, que levam em conta idade, sexo, história familiar, tabagismo e coexistência de outras doenças. A partir da avaliação, os médicos fazem um cálculo e descobrem se o risco de o paciente ter um infarto nos próximos 10 anos é baixo, médio ou alto. A partir daí, estabelecem o nível ideal de

colesterol no sangue. Quanto maior o risco, menor tem de ser o índice.

Compensação

A mudança alimentar é uma das providências mais difíceis de serem adotadas pelos pacientes, reconhece o cardiologista Miguel Antonio Moretti. Quem tem colesterol alto — e aqueles que desejam evitá-lo — precisa ficar longe de guloseimas como queijo amarelo, manteiga, carnes gordas e refrigerantes. Ao mesmo tempo, devem ingerir alimentos nem tão atraentes, como frutas, legumes e verduras. A troca vale a pena. De acordo com a SBC, quem ingere diariamente esses itens tem 30% menos riscos de sofrer infarto.

"Algumas pessoas precisam não só mudar a dieta e fazer exercícios, mas também tomar medicamentos", afirma Renault Ribeiro Júnior. Segundo o médico, os remédios modernos são seguros, com baixos efeitos colaterais e bastante toleráveis pelo organismo. "Mas é preciso lembrar que não adianta normalizar as taxas somente por seis meses", enfatiza. Muitos pacientes, ao alcançar a meta, abandonam o

tratamento sem comunicar o médico.

Embora os hábitos alimentares estejam relacionados ao aumento do chamado colesterol ruim, o fator genético também influencia. Uma pesquisa recente da Universidade de Heidelberg, na Alemanha, e do Laboratório Europeu de Biologia Molecular, conseguiu identificar 20 genes relacionados à absorção do colesterol pelas células. O objetivo dos cientistas, liderados pelo alemão Heiko Runz, foi compreender como as células capturam essa gordura da corrente sanguínea. "Nós desenvolvemos e aplicamos uma estratégia genética que nos permite identificar sistematicamente a regulação dos níveis de colesterol nas células", explica Runz.

O próximo passo do estudo é descobrir o mecanismo utilizado pelos genes identificados. De acordo com Runz, que publicou a pesquisa na revista especializada *Cell Metabolism*, os testes serão importantes para novas formas de combate ao mau colesterol. "Os resultados podem induzir o desenvolvimento de novos medicamentos, formados, por exemplo, por moléculas que ajam sobre esses genes", diz.