

Colesterol, um dos grandes inimigos

As células de gordura – e aqui se inclui o colesterol – são atacadas pelas células de defesa do organismo e, juntas, acabam formando placas que causam os acidentes vasculares

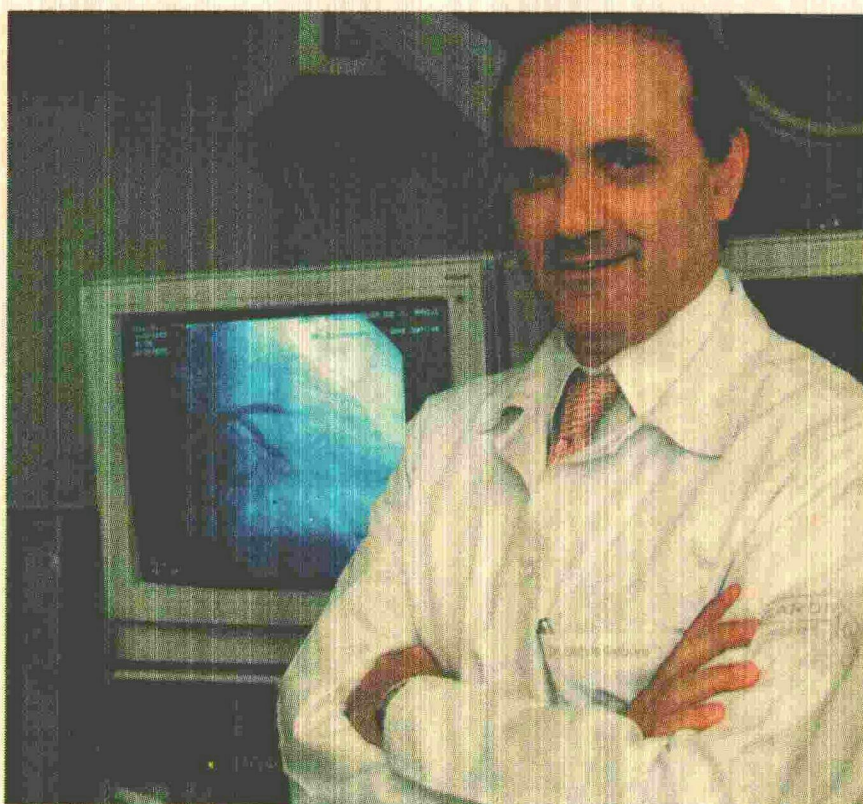
Os cuidados com o coração, para evitar infarto e doenças cardíacas, devem começar cedo. Atualmente, as doenças cardíacas provocam, por ano, a morte de 17 milhões de pessoas no mundo. Projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que esse número deve saltar para 25 milhões em 2020. No Brasil, hoje, são 300 mil mortes por ano. Com este quadro, não é à toa que a American Heart Association (AHA), considerada uma das melhores do mundo na área de prevenção, aconselha que os cuidados comecem aos 20 anos de idade, com exames de rotina. De acordo com os médicos, a partir desta idade, o jovem pode se submeter a exames para medir pressão arterial, taxa de açúcar no sangue e níveis de colesterol. Os resultados vão indicar ao médico a necessidade de o paciente repetir os exames em períodos entre dois e cinco anos. A partir dos 40 anos, porém, o ideal é que os exames sejam feitos anualmente.

O corpo humano depende do sistema cardiovascular, responsável pelo abastecimento de sangue, que carrega os nutrientes e o oxigênio para as células. Sendo assim, os vasos sanguíneos formam uma espécie de “encanamento” – transportando o sangue bombeado do coração. Quando os vasos entopem, ocorre a doença cardiovascular. O sangue não consegue passar e deixa de irrigar determinado trecho do organismo. Isso pode desencadear problemas muito sérios.

O professor livre-docente Otávio Gebara, da Faculdade de Medicina da USP e coordenador da área de cardiologia do Hospital Santa Paula, explica que as artérias são revestidas de um tecido antiaderente, o endotélio. “Muitos fatores de risco podem causar arranhões nessa camada antiaderente e, assim que surgem as brechas, o colesterol vai se acumulando”, explica ele.

Os fatores de risco são hipertensão, diabetes, tabagismo, sedentarismo, obesidade e colesterol. “Cada um tem seu peso, mas acredito que o pior é a hipertensão”, diz o médico. “A hipertensão é muito comum entre pessoas mais velhas. Quase 40% da população com 60 anos têm problemas de hipertensão”, avalia.

Gebara diz que atualmente um bilhão de pessoas no mundo são hipertensas e que este número vai subir para um bilhão e meio em dez anos. “É preciso estar atento.” Com a ajuda dos vilões como estresse, cigarro e gordura, o colesterol se oxida. “O organismo tenta se proteger, as células de defesa percebem que há algo errado naquele ponto do vaso sanguíneo e correm para lá. Ali, se transformam em outra célula defensora, os macrófagos, que são devoradores de gordura oxidada. Só que, ao engolir o colesterol, elas sofrem nova metamorfose e viram um terceiro tipo de célula, a espumosa. E ela é o estopim da aterosclerose, a placa na artéria”, explica Gebara.



Gebara: assim que surgem as brechas, o colesterol vai se acumulando

“O fluxo sanguíneo fica prejudicado, porque os outros ingredientes da parede dos vasos, como colágeno, plaquetas e células musculares, são atraídos pela célula espumosa. Dai, a placa fica mais firme, rígida e espessa”, continua. E quando o sangue não flui direito, uma série de problemas pode acontecer: infarto, insuficiência cardíaca, angina, doença vascular periférica e o acidente vascular cerebral (AVC), entre outros. Vale ressaltar que mulheres têm mais AVC do que infarto.

Muitos hábitos do dia a dia podem contribuir para o agravamento de problemas cardíacos, ou até para o surgimento deles. A maioria das pessoas tem uma vida atribulada, estressada, não se alimenta corretamente e tem vida sedentária. Se não há cuidado para corrigir esses hábitos, o surgimento de um problema no sistema cardiovascular é quase certo.

“É preciso acreditar que os problemas existem e que são importantes”, diz Gebara. “Os fatores de risco são silenciosos e quando surge algum problema, pode ser assustador. É necessário conscientizar, e a comunidade médica tenta sensibilizar a população, informando através de dias dedicados ao colesterol, hipertensão, tabagismo”, completa. “Há programas sociais com intenção de educar a população sobre os problemas cardíacos, mas é preciso que as pessoas tomem consciência individualmente”.

CONTROLE O NÍVEL DO SEU COLESTEROL

O colesterol é uma substância gordurosa, formada por partículas chamadas lipoproteínas. O colesterol total é constituído de colesterol HDL (bom, com lipoproteínas de alta densidade) e colesterol LDL (ruim, com lipoproteínas de baixa densidade). O exame de sangue detecta a

quantidade de colesterol no sangue, medido em miligramas por decilitro (mg/dl).

O HDL deve estar no mínimo em 50mg/dl.

O LDL depende do risco individual. Para quem já tem doença cardíaca, o nível ideal é de até 100 mg/dl. Para quem não tem nada, o ideal é que fique abaixo de 160 mg/dl.

