

Cresce número de mulheres com problemas cardíacos

Atualmente, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte entre as brasileiras – e o colesterol é uma das principais causas dessas doenças. Matam seis vezes mais do que o câncer de mama. Desde 1984, a taxa anual de mortalidade por doenças cardíacas no Brasil é maior na população feminina do que entre os homens, daí a necessidade de elas cuidarem melhor da alimentação e controlarem o nível do colesterol.

Entre 1990 e 2000, a incidência dessas doenças dobrou entre as brasileiras. Antigamente, a cada grupo de dez enfartados, apenas um era mulher. Hoje, estima-se que essa proporção seja de seis homens para quatro mulheres. E o principal responsável pela mudança acima descrita é o estilo de vida. Com a rotina atribulada e múltiplas cobranças, as mulheres passaram a conviver com o colesterol alto, hipertensão, sedentarismo e, conseqüentemente, com o infarto e o derrame.

Para prevenir problemas cardiovasculares, o melhor é se informar. A compreensão das doenças e da ação dos fatores de risco estimula a adoção de hábitos mais saudáveis. Um livro lançado neste ano trata deste assunto. *Coração de Mulher* foi escrito pelos cardiologistas Otávio Gebara e Raul Dias dos Santos.

Com linguagem fácil, os autores explicam quais são os fatores de risco para as mulheres e como elas podem se prevenir, levando em conta as peculiaridades femininas. “Foi o resultado de um trabalho iniciado em 1994. Queríamos atingir a população com informações relevantes para a saúde da mulher”, diz Gebara. Entre os dados divulgados no livro, um é particularmente preocu-

pante: o derrame é a principal causa de mortes entre as brasileiras, seguido pelo infarto agudo do miocárdio e pela hipertensão. O câncer de mama está em quarto lugar.

O livro explica também como obesidade, sedentarismo, colesterol alto, diabetes e tabagismo podem significar riscos para as doenças do coração da mulher. E mostra quais



Hoje são quatro mulheres em cada grupo de dez enfartados. Antes, havia apenas uma

atitudes que podem ser tomadas desde a adolescência até a idade madura para se prevenir. A introdução de novas rotinas e a mudança de hábitos reduzem muito os riscos. Como, por exemplo, praticar atividade física por 30 minutos três vezes por semana diminui em 40% a incidência de problemas cardiovasculares. O livro lembra também que a rotina de malhação precisa ser moderada para ter ação antioxidan-

te. A mulher que quer emagrecer deprime e exagera no esforço obtém o efeito oposto.

As mulheres contam até a menopausa com um grande aliado, o estrogênio, hormônio naturalmente antioxidante que impede que o colesterol grude nas paredes dos vasos. Por isso, na menopausa, a atenção deve ser redobrada. A tensão pré-menstrual, a famigerada TPM, provoca uma atração especial por doces que precisa ser controlada. O açúcar deve ter consumo moderado, para prevenir e controlar o diabetes, que exerce um impacto maior nas artérias femininas do que nas masculinas.

Os autores dedicaram um capítulo à questão dos contraceptivos. A alimentação também requer atenção, com cuidados nas calorias consumidas e com dicas de alimentos que fazem bem ao coração. O tabagismo também mereceu algumas páginas. A nicotina e outros componentes do tabaco, associados a alguns fatores tipicamente femininos, tornam os danos mais potencializados. O coração, por estar ligado ao sistema nervoso, também sofre com as mudanças de humores e situações de estresse. “O coração da mulher é, em muitos aspectos, mais frágil”, diz Gebara. E por isso deve ter a mesma atenção que as outras partes do corpo. “Com as medidas de prevenção, somadas aos avanços da medicina, a mulher poderá reduzir a incidência de doença cardiovascular em 80%. Mas é a soma dos esforços que faz a diferença.”

O livro *Coração de Mulher*, de Otávio Gebara e Raul Dias dos Santos custa R\$ 24,50 e pode ser encontrado em livrarias e bancas de jornais.