

Sinal escondido

Índice de gordura visceral, um dos mais claros sinais de doenças coronarianas, é muitas vezes ignorado por profissionais de saúde que examinam tomografias computadorizadas. Pesquisa da USP pede mais atenção dos médicos

» MÁRCIA NERI

A circunferência da cintura e do quadril e o índice de massa corporal são indicadores de riscos conhecidos para a doença coronariana. Um estudo realizado no Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) analisou a artéria coronária e a gordura visceral de 125 indivíduos, com idade média de 56 anos. O trabalho reforçou que a alta quantidade de células adiposas nas vísceras está diretamente relacionada ao comprometimento das coronárias, responsáveis pela irrigação do coração. Até aí, poderia ser apenas um reforço científico para um dado costumeiramente em estudo. A novidade apresentada pelos médicos do InCor/USP, entretanto, é mais um alerta para os profissionais da saúde que para os obesos. Segundo eles, a pesquisa demonstrou que, diante do resultado de uma tomografia computadorizada, exame requisitado com frequência a pacientes com problemas na região visceral, os clínicos ou especialistas de outras áreas devem ficar atentos em relação ao alto índice de gordura visceral. Hoje, embora a imagem aponte com muita clareza essa mazela, o indicador quase nunca é visto com relevância. O olhar atento pode salvar vidas.

Se a gordura visceral já ultrapassou os níveis aceitáveis, é bem provável que as artérias estejam comprometidas, pois esse tipo de adiposidade expõe o paciente a três vezes mais risco de obstrução coronária do que os níveis elevados de gordura subcutânea, por exemplo. "Os médicos devem atentar para a quantidade de tecido adiposo visceral e, quando os indivíduos apresentarem taxa elevada dessa gordura, encaminhá-los imediatamente à cardiologia. Diante desse quadro, a tomografia computadorizada na região do coração é bem indicada e detecta obstruções não reveladas em exames convencionais", explica Luiz Francisco Ávila, médico assistente da Divisão de Diagnóstico por Imagem do InCor.

A doença arterial coronariana (DAC) é uma das principais causas de morte em todo o mundo. O mal é silencioso e os sintomas demonstram a aparecer. Os pesquisadores da USP vinham notando que os resultados de exames de peso e medidas ou até tomografias tradicionais nem sempre são suficientes para apontar o comprometimento coronário. "Até a artéria ter 70% de obstrução, geralmente, não há sintomas e os exames convencionais não apresentam alterações significativas. É preocupante, porque mais de dois terços dos infartos, cerca de 68%, têm ocorrido em pessoas com placa obstrutiva de 50%", pondera Ávila.

Limites

O cardiologista e diretor da Unidade Clínica de Dislipidemias do InCor, Raul Dias dos Santos, também coordenou o estudo e enfatiza que o risco entre a gordura visceral e a DAC é realmente conhecido. "O que fizemos de inédito foi estudar os danos coronários nos pacientes que apresentaram altos índices de gordura visceral. E o nosso instrumento para fazer isso foi a tomografia computadorizada, que não faz parte do arsenal padrão de diagnóstico", explica. Segundo o especialista, o trabalho não pretende induzir os médicos a solicitarem esse exame para todo paciente obeso, sem limites, e sim para aqueles que apresentam muita gordura na região das vísceras. "Tanto a gordura subcutânea, que é aquela de aparência mole, quanto a visceral, que se mostra mais resistente, são prejudiciais. A diferença é que aquela que se encontra nas vísceras se mostra bem mais nociva do ponto de vista metabólico, porque libera continuamente substâncias que minam a artéria coronária", afirma. "E isso não aparece nos exames convencionais." Lesadas, as artérias se tornam alvo fácil para o acúmulo de placas que obstruem o fluxo sanguíneo.

Nem sempre o paciente com muita barriga é o que tem mais gordura visceral. A obesidade abdominal em forma de "maça" geralmente a denuncia, mas há casos de pessoas obesas que apresentam altos índices das duas gorduras ou de apenas uma delas. E existem também aqueles com índice de massa corporal normal que concentram muita adiposidade nas vísceras. Por isso, o estudo também analisou pacientes como o radiologista Sávio Cardoso, 33 anos. O médico tem um histórico familiar grave de doença coronária na família. O pai teve um infarto aos 45 anos. "Faço exames tradicionais constantemente para acompanhar, porque sei que sou um forte candidato a ter danos coronários. Embora esteja em forma, com o peso indicado para a minha altura, temia que os exames convencionais não apontassem o perigo. Agora, tenho certeza que a gordura visceral está sob controle, mas mudei meu estilo de vida porque percebi o quanto ela danificou as coronárias dos voluntários que estão com taxas elevadas desse mal", afirma.

A receita continua a mesma. Para prevenir a doença arterial coronariana é preciso evitar as duas gorduras. Mas entender que a visceral pode antecipar as doenças do coração pode ajudar a evitar o pior. Embora seja muito mais maléfica, ela é mais fácil de perder com exercícios e dieta equilibrada. O trabalho dos pesquisadores do InCor/USP será levado adiante. "Vamos acompanhar todos os pacientes que foram submetidos ao estudo. Pretendemos comparar os dados com análises bioquímicas. O objetivo é identificar outros marcadores no sangue com a gordura visceral alterada", adianta Ávila.

Riscos evitáveis

Confira como age a gordura visceral e como ela pode servir como sinal de alerta e estímulo para a adoção de cuidados especiais

O que é

A gordura visceral se acumula em camadas mais profundas do corpo, dentro da cavidade abdominal

De onde vem o perigo

- As células do tecido adiposo visceral são pouco eficazes em reter gordura
- Elas produzem e liberam uma série de compostos que aumentam a quantidade de açúcar no sangue, impedem a ação da insulina e enfraquecem as paredes das artérias

É conhecida como gordura intra-abdominal

Gordura subcutânea

- Acumula-se sob a pele, principalmente no culote, nas nádegas e nas pernas e produz a celulite

Gordura visceral

- É composta de células menores, que têm mais facilidade de se multiplicar e são mais sensíveis à insulina
- Prejudica menos o metabolismo, mas é mais difícil de perder
- Sua predominância caracteriza a obesidade "em formato de pera", considerada menos prejudicial à saúde
- Aparência de "gordura mole", mesmo quando localizada no abdômen
- Mais frequente em mulheres, mas também pode afetar os homens
- Acumula-se em volta dos órgãos
- É composta de células maiores, que se multiplicam pouco, mas interferem no metabolismo
- É mais fácil de perder
- Caracteriza a "barriga de cerveja" — mesmo que a pessoa não beba
- Sua predominância caracteriza a obesidade "em formato de maçã", fator de risco para a saúde
- Aparência de "gordura dura"
- Mais frequente em homens, mas também pode afetar mulheres

Ocupa os espaços entre as vísceras — pâncreas, intestino, fígado e rins

Danos

A gordura visceral:

- Triplica o risco de infartos e derrames
- Aumenta em cinco vezes a probabilidade de diabetes
- Gera 30% a mais risco de câncer
- Reduz o colesterol bom, o HDL
- Aumenta a taxa de triglicérides e o acúmulo de colesterol ruim, o LDL
- Eleva a pressão arterial

Medidas

A medida da circunferência da cintura ainda é o instrumento mais usado para detectar a gordura visceral. Confira:

Em homens brancos e negros

Acima de 94cm preocupante
Acima de 102cm muito preocupante

Em mulheres brancas e negras

Acima de 80cm preocupante
Acima de 88cm muito preocupante

Doença arterial coronariana (DAC)

Ocorre quando os vasos sanguíneos que levam o oxigênio para o coração — as artérias coronárias — vão se estreitando (estenose) e diminuem até ficarem totalmente obstruídos

Esse estreitamento é causado pela aterosclerose (placas de gordura na parede do vaso), ou pela agregação de plaquetas sobre uma dessas placas de gordura

Quando a obstrução se torna grave (40% de oclusão do vaso), a DAC pode causar angina (dor no peito) ou ataque cardíaco (infarto do miocárdio)

Fonte: Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Valério Figueiredo/D.A. Press