

Hipertensão: só tem quem descuida

Número de hipertensos sobe no país, mas doença pode ser controlada com mudança de hábitos

Marcelo Gigliotti

O problema da hipertensão é que muita gente acha que ela não é uma doença e acaba se descuidando. Mas, a pressão alta não só é uma doença, como também é a principal causa de derrame no Brasil, que por sua vez é a principal causa de morte no país. Também é a principal causadora de enfarte, a terceira maior causa de óbito entre os brasileiros.

—A hipertensão é uma doença séria. Mas o mais importante, por outro lado, é que cuidando dela se evitam complicações maiores — diz o cardiologista Luiz Bortolotto, da unidade de Hipertensão do Instituto do Coração (Incor), de São Paulo.

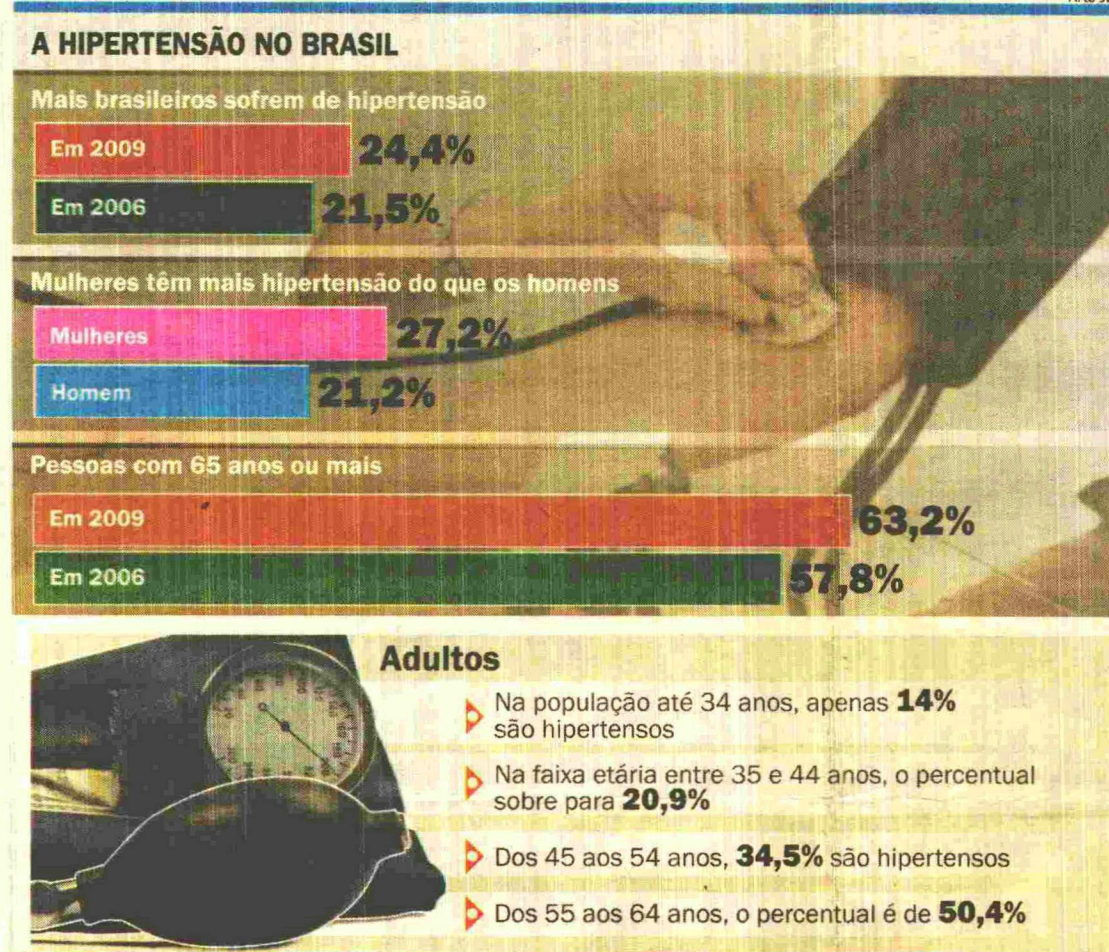
Ele fez estas observações no dia em que o Ministério da Saúde divulgou a mais recente pesquisa sobre a hipertensão no Brasil. A incidência da pressão alta aumentou entre a população brasileira: a proporção de pessoas diagnosticadas com a doença cresceu de 21,5%, em 2006, para 24,4%, em 2009.

Prevenção

A pesquisa, feita com 54 mil adultos, aponta que a doença aumentou em todas as faixas etárias — sobretudo entre os idosos. Atualmente, 63,2% das pessoas com 65 anos ou mais sofrem do problema. O índice, em 2006, era de 57,8%.

— Os vasos sanguíneos endurecem quando se envelhece. Então, é preciso fazer um controle da doença — diz Bortolotto.

Segundo o médico, é possível evitar ao máximo o surgimento



da hipertensão. E a receita para isso, diz ele, todo mundo sabe:

— Basicamente, é preciso reduzir a ingestão diária de sal, ter uma dieta balanceada e praticar exercícios físicos regulares.

Segundo ele, pesquisas feitas no Hospital das Clínicas de São Paulo mostram o impacto da atividade física na redução da pressão alta. Tanto no curto prazo, como no longo prazo:

— Atividade aeróbica de duração entre meia hora e quarenta minutos mantém a pressão em níveis normais por 24 horas.

Esta seria a redução a curto prazo. A redução a longo prazo pode ser obtida com exercícios moderados, como uma caminhada diária de meia hora. Neste caso, a pressão cai aos poucos, se a pessoa mantiver uma frequência de caminhadas de, pelo me-

nos, cinco vezes por semana.

O estudo mostra ainda que a proporção de hipertensos é maior entre as mulheres — 27,2% contra 21,2% entre os homens.

— Esta diferença se deve à menopausa, quando o organismo da mulher produz menos estrogênio, que é uma espécie de vasodilatador — diz Bortolotto.

Cuidado e sobretudo informação são fundamentais para

conter esta doença. De acordo com a pesquisa, quanto maior a escolaridade, menor a incidência. Entre os adultos com oito anos de escolaridade, por exemplo, o índice é de 31,5%; enquanto entre os com nove, dez ou 11 anos de estudo, o percentual cai para 16,8%.

Segundo Bortolotto, além dos cuidados com alimentação e a forma física, é fundamental tirar a pressão com frequência: uma vez por ano, para quem não tem antecedentes, como ser parente ou filho de hipertenso; e no mínimo três vezes ao ano, para quem tem antecedentes ou sofre ou já sofreu com a doença. A pressão alta é aquela que é igual ou maior do que 14 por 9. Ela é causada pelo aumento na contração das paredes das artérias para fazer o sangue circular pelo corpo. O movimento acaba sobrecarregando órgãos como o coração, os rins e o cérebro.

Ministro

O ministro da Saúde, José Gomes Temporão, procurou explicar o porquê do aumento dos índices:

— O que vemos é uma transição no padrão alimentar da população, que come mais carne com gordura, bebe mais refrigerante e mais leite gorduroso. As pessoas têm que se mexer. A pelada do final de semana não deve ser a única atividade física do brasileiro. Os adultos devem praticar exercícios. Dancem, façam sexo, mantenham o peso, façam atividades físicas e, principalmente, meçam a pressão arterial — diz Temporão.