

PREVENÇÃO

Alerta contra o aumento dos AVCs

Uma em cada seis pessoas está no caminho para ter um acidente vascular cerebral (AVC, ou derrame), alertou ontem a Sociedade Europeia de Cardiologia. A boa notícia é que isso pode ser evitado, com medidas preventivas

e com o reconhecimento imediato dos primeiros sinais do problema. Médicos pertencentes à organização afirmam que, só continente europeu, pelo menos 1 milhão de pessoas são vítimas de acidentes vasculares por ano.

As projeções globais indicam que os riscos de um episódio fatal continuarão a crescer, de 6 milhões, em 2010, para 8 milhões, em 2030. Para lembrar as pessoas sobre a necessidade de prevenção, hoje é celebrado o dia mundial do AVC.

Os fatores de risco associados aos derrames são aumentados por tabagismo, dieta rica em gordura, sedentarismo físico e excesso de álcool. Além disso, a fibrilação atrial, o mais frequente distúrbio do ritmo cardíaco, está associado ao aumento da possibilidade de sofrer do mal. "O derrame não é uma consequência inevitável do

envelhecimento. Ao identificarmos e modificarmos os fatores de risco, portanto, conseguiremos reduzir a incidência e a taxa de mortalidade dessa condição devastadora", disse, em comunicado, o médico Freek Verheugt, porta-voz da Sociedade Europeia de Cardiologia.

Segundo a Organização Mundial de Derrames, há seis passos que podem reduzir a incidência de casos: conhecer os fatores de risco pessoais, como pressão alta, diabetes e colesterol acima do normal; exercitar corpo e mente com regularidade; evitar obesidade por meio de uma dieta saudável; limitar o

consumo de álcool; parar de fumar; e saber reconhecer os primeiros sinais do derrame. "O tempo perdido significa mais funções cerebrais perdidas", diz a organização.

Derrames costumam acontecer quando os vasos sanguíneos que levam o oxigênio ao cérebro são entupidos por placas de gordura. Sem oxigênio nem nutrientes, as células do órgão começam a morrer, e é a extensão e a localização do dano que determinam a severidade do quadro. "A prevenção do derrame ainda é o tratamento mais efetivo que existe", diz um documento da OMD.