

O descuido custa caro

Segundo urologistas, homens se preocupam pouco com hábitos saudáveis, e, de maneira geral, a população ignora a associação entre disfunção erétil e problemas cardiovasculares

» CARLOS TAVARES

Todo mundo sabe que fumo e obesidade aumentam o risco de disfunção erétil e de doenças cardiovasculares. Da mesma forma, o álcool em excesso e uma dieta imprudente, à base de alimentos ricos em gordura saturada e condimentos, acionam o gatilho desses problemas de saúde. Mas os homens brasileiros parecem não se preocupar. Foi essa uma das conclusões de especialistas que participaram do 33º Congresso Brasileiro de Urologia, em Florianópolis (SC).

Durante o evento, realizado no mês passado, foram debatidas questões revisionais em torno de uma das mais respeitadas pesquisas sobre a impotência masculina. O *Estudo de Massachusetts sobre envelhecimento masculino* (MMAS, sigla inglês), publicado em janeiro no *The American Journal of Cardiology*, investigou, durante décadas, a relação do problema com idade, diabetes, obesidade e males cardiovasculares. "Essa pesquisa mostra que, dependendo do estilo de vida do indivíduo, o processo de morte celular (apoptose) é acelerado, as células envelhecem, a pessoa envelhece, e passa a ser mais contemplada com doenças como hipertensão arterial, infarto e acidente vascular cerebral (AVC)", analisa o urologista Cláudio Telöken, chefe do Departamento de Urologia da Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre (RS).

De acordo com o médico, o problema é a falta de autocuidado: o fumante não acredita que o cigarro faz mal, as pessoas não acreditam que o álcool diário é prejudicial, e os jovens que usam cocaína não acreditam que a droga é nociva. "A verdade é que quase ninguém pensa em controlar o colesterol, fazer caminhadas, dormir mais de seis horas por dia", lamenta o especialista.

Exemplo claro de uma doença cardiovascular anunciada por disfunção erétil é o do empresário gaúcho L.G.A*, 64 anos, fumante, obeso (98kg) e adepto de bebidas destiladas. Ele foi atendido este ano, de madrugada, em um hospital de Porto Alegre. Chegou acompanhado da mulher, suava muito, queixava-se de cefaleia e dor no peito. Disse que há dois anos perdera a libido, não tinha mais ereção matinal e que, há um ano, não praticava sexo. A mulher contou ao médico que as últimas tentativas foram "trágicas". Após os exames, identificou-se obstrução das coronárias e foram colocados dois stents para aliviar o fluxo sanguíneo. Seis meses depois do tratamento — que incluiu dieta, caminhadas semanais, exercícios com pilates, controle de colesterol e de triglicérides —, L.G.A perdeu 16kg e resgatou a atividade sexual de modo regular.

Baixa atividade

A dificuldade de ereção também está relacionada a questões psicológicas e físicas, mas cerca de 90% dos casos são provocados por fatores orgânicos. Saiba como as funções sexuais masculinas podem sofrer alterações:

Causas físicas

■ Para atingir uma ereção, são necessárias tanto uma afluência adequada de sangue ao pênis quanto uma saída mais lenta.

■ Esse processo apresenta falhas quando algo não vai bem no sistema circulatório. A disfunção erétil é, também, um sinal de alerta para doenças cardiovasculares e outras de origem crônico-degenerativa.

■ Entre as doenças mais comuns que provocam o fenômeno da estenose (estreitamento de canais circulatórios, como as artérias penianas) estão diabetes, aterosclerose, acidentes vasculares cerebrais (AVC), coágulos de sangue ou intervenções cirúrgicas.

■ Também causam disfunção erétil lesões neurológicas, cirurgias de próstata, esclerose múltipla, alguns fármacos (diuréticos, betabloqueadores, sedativos, hipnóticos, tranquilizantes), sedentarismo, álcool e fumo.

Causas psicológicas

■ Desde um momento de raiva contra a parceira a uma crise de depressão moderada ou severa, há vários "gatilhos" psicológicos para o surgimento de uma disfunção sexual.

■ Ansiedade, medo de uma gravidez inesperada, culpa, experiências sexuais traumáticas ou disfunção anterior também fazem parte da longa lista de motivos da dificuldade de ereção.

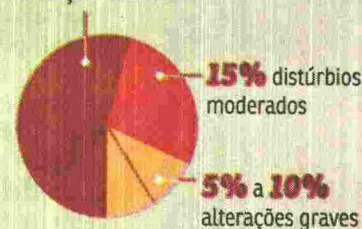
Estatísticas

■ O fato de o homem às vezes não conseguir uma ereção é algo normal. Considera-se que existe uma disfunção erétil quando o problema se torna frequente.

■ O problema pode ser de caráter leve ou grave. As situações mais sérias tornam-se mais comuns a partir de certa idade. Calcula-se que metade dos homens com 65 anos apresentam disfunção erétil e que, aos 80, esse indicador chega aos **75%**.

A partir dos 40 anos

cerca de **30%** dos homens vão apresentar alterações discretas na função sexual



Tratamento

■ É bastante comum as crises de impotência serem solucionadas com psicoterapia e suspensão de fármacos identificados como agentes causadores do problema



■ A partir de 1999, a descoberta de fármacos como o sildenafil (famoso como Viagra) passou a ser uma das principais alternativas para retomar a ereção — administrado via oral, dá um período de frequência e rigidez nas ereções de 30 a 60 minutos após a ingestão

■ Esse fármaco se é eficaz quando o homem se encontra excitado. Seus efeitos colaterais são dor de cabeça, distúrbio gastrico e rubor intenso, entre outros

■ A pressão arterial, perigosamente baixa, ocorre quando o sildenafil é tomado em concomitância com outros fármacos

■ Outras drogas — como a fenelamira, a tadalafila, o alprostadil e a alomidina — são usadas no tratamento da disfunção erétil

■ Esses fármacos atuam dilatando os vasos sanguíneos, o que devolve ao sistema genital a possibilidade de ereção

Fonte: Manual Merck de Informação Médica Hospital, Universidade Brasileira

Editoria de Arte/CB/D.A Press

Um país doente

Dezenas de milhares de casos semelhantes ao do empresário colaboram para que o Brasil venha a ser uma das nações mais debilitadas do planeta em termos de saúde humana. Dados recentes da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que até 2040 o índice de doenças cardiovasculares no país deve aumentar em 250%. Hoje, 300 mil brasileiros morrem anualmente por causa desses problemas. Além disso, 30% dos brasileiros são hipertensos, e, de cada 100 pessoas, um grupo de apenas 25 a 30 consegue controlar a doença.

Na outra face da moeda, o país caminha para o topo do

ranking das nações com população de baixa atividade sexual devido à impotência masculina. Pesquisas recentes mostram que mais de 150 milhões de homens em todo o mundo possuem algum nível de disfunção erétil, e estima-se que um número acima de 11 milhões de brasileiros conviva com a dificuldade de ereção. Um estudo da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) feito em Salvador (BA) com 77 mil homens de 24 estados apontou que 65,6% dos entrevistados apresentavam algum grau de disfunção erétil.

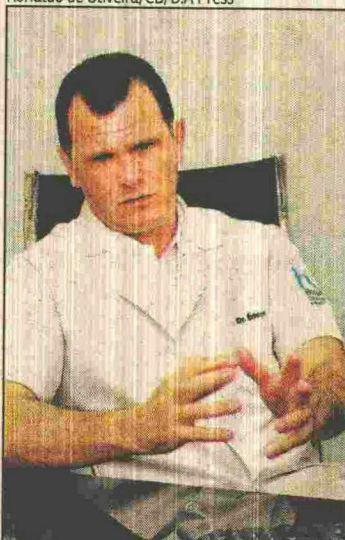
Segundo o urologista Eriston Ulmann, presidente da Sociedade Brasileira de Urologia, as pesquisas em discussão no congresso de Santa Catarina apenas

consolidam uma certeza: "A disfunção erétil é um dos mais importantes sintomas de que algo não vai bem no sistema circulatório e serve para orientar o paciente a procurar ajuda". De acordo com o urologista, o indivíduo que apresenta o problema tem três vezes mais chances de sofrer um acidente vascular cerebral. "A medicina já definiu claramente que o aparecimento da disfunção erétil pode ser um indicio de um futuro quadro de isquemia ou um infarto do miocárdio", atesta Ulmann. A disfunção está presente em cerca de 64% de homens com infarto agudo do miocárdio, em 57% dos candidatos a angioplastia ou cirurgia cardíaca, em 40% dos fumantes e em 68% dos hipertensos.

Relaxamento

Os princípios ativos que ajudam a ereção liberam o óxido nítrico, substância que provoca relaxamento do músculo liso da parede do vaso e faz com que este se dilate, aumentando o fluxo sanguíneo, ao mesmo tempo em que diminui a pressão arterial. O óxido nítrico tem sido usado também para reduzir amputações do chamado pé diabético e melhorar as condições de pacientes com insuficiência respiratória.

Ronaldo de Oliveira/CB/D.A Press



A disfunção erétil é um dos mais importantes sintomas de que algo não vai bem no sistema circulatório e serve para orientar o paciente a procurar ajuda"

Eriston Ulmann, presidente da Sociedade Brasileira de Urologia

Ajuda aos 60

Na primeira etapa da pesquisa de saúde masculina de Massachusetts, conduzida entre 1987 e 1989 em áreas ao redor de Boston, nos Estados Unidos, os cientistas analisaram 1.290 homens com idades entre 40 e 70 anos. Eles observaram que 52% dos indivíduos apresentaram disfunção erétil leve, moderada ou completa. De acordo com o urologista Cláudio Telöken, o estudo envolveu mais de 27 mil homens, até a última revisão, em 2010. "Ele confirma que, a partir dos 40 anos, a cada década o homem perde parte de sua capacidade de ereção. Por exemplo, 50% dos homens acima dos 60 anos vão precisar de alguma ajuda para ter atividade sexual." Segundo as investigações americanas, a disfunção sexual era mais provável entre homens de saúde física e emocional ruins.

Para Telöken, a medicina não avançou apenas na descoberta de medicamentos nos últimos 20 anos, mas também nas pesquisas que levaram a importantes conclusões. "Por exemplo, em se sabendo que a doença crônica nos ataca e provoca a disfunção erétil, nós vamos, paulatinamente, mudando uma realidade atualmente complicada, que é a de convencer as pessoas de que elas precisam cuidar dos níveis da glicose, que temos de caminhar, alterar o estilo de vida para serem saudáveis etc."

Paralelamente, segundo o médico, foram descobertos princípios ativos fundamentais para o tratamento da disfunção erétil, como o sildenafil, a tadalafila, entre outros. "Essas drogas liberam o **óxido nítrico**, que é uma substância vasodilatadora indispensável para a ereção", explica Telöken. Segundo o urologista, a tendência, hoje, é usar os fármacos de forma fixa, alternando-se os dias, ou duas vezes por semana, para manter a saúde do indivíduo e resgatar a ereção.

* Nome não divulgado por questões éticas