

29 de setembro: Dia Mundial do Coração

SAÚDE DO CORAÇÃO ESTÁ LIGADA A FATORES FÍSICOS E EMOCIONAIS

Ter uma dieta saudável e praticar exercícios físicos não são as únicas maneiras de se prevenir ataques do coração. Tensões emocionais também interferem – e muito – no funcionamento do organismo.

No dia 29 de setembro comemoramos o Dia Mundial do Coração. Muito se fala, nessa data, sobre a importância de ter uma dieta saudável e de praticar exercícios físicos. Esses fatores realmente são importantíssimos para manter a saúde do coração. No entanto, não são as únicas maneiras de se prevenir ataques cardíacos. O estresse também é um inimigo do nosso corpo e as tensões emocionais são responsáveis por um grande número de doenças cardiovasculares.

Quem vive uma rotina estressante libera altos níveis de hormônios, como a adrenalina, que provoca um aumento dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, podendo até mesmo levar a pessoa a ter um infarto. Outro hormônio liberado durante as situações de tensão emocional é o cortisol, que pode causar mortes em pessoas que já tenham doenças cardiovasculares.

Excesso de trabalho, pressão por resultados, medo crônico, ansiedade e até solidão podem desencadear reações diversas, interferindo diretamente no funcionamento do coração. A associação desses fatores à pré-disposição genética a problemas cardiovasculares resulta em uma verdadeira bomba para o corpo.

De acordo com o gerente técnico do laboratório Geraldo Lustosa, Adriano Basques, alguns exames simples podem ajudar a identificar e a monitorar possíveis problemas cardiovasculares, uma vez que cerca de 50% a 60% dos infartos ocorrem em pessoas previamente assintomáticas. É o caso, por exemplo, dos testes de perfil lipídico, ácido úrico, homocisteína, proteína C-Reativa-Ultrassensível (PCR-us), glicemia, hemoglobina glicada, lipoproteína-a, entre outros. “Cabe ao médico, porém, avaliar o perfil do paciente e solicitar os exames conforme o histórico de cada um”, ressalta Adriano.

Um problema importante é a aterosclerose, que é o acúmulo de placas ricas em colesterol no interior das artérias. Essas placas podem limitar o fluxo de sangue através das artérias que nutrem o coração - as artérias coronárias - e outras artérias

em todo o corpo. Quando uma placa se quebra, pode causar um ataque cardíaco ou acidente vascular.

Como funciona

O coração bate cerca de 2,5 bilhões de vezes durante a vida útil média, empurrando milhões de litros de sangue para todas as partes do corpo. Este fluxo constante traz consigo oxigênio, nutrientes, hormônios, outros compostos, e uma série de células essenciais. Ele também transporta os resíduos do metabolismo para eliminação. Quando o coração para, as funções essenciais param quase que instantaneamente.

“Dada interminável carga de trabalho do coração, é uma maravilha ele executar tão bem, por tanto tempo, essa tarefa. Mas, se não cuidarmos, este trabalho pode falhar, derrubado por uma dieta pobre e falta de exercício físico, estresse, tabagismo, infecção, obesidade, consumo exagerado de sal e muito mais”, destaca Adriano. Segundo ele, mudanças de estilo de vida podem modificar tendências das doenças do coração antes que eles causem danos, como o colesterol elevado e a hipertensão.

Algumas dicas para manter a saúde do coração:

- Diminua o estresse do dia a dia: nem sempre é fácil, mas modifique a rotina e faça programas relaxantes.
- Diga não ao tabagismo: Parar de fumar reduz o risco cardíaco, além dos problemas respiratórios e predisposição ao câncer.
- Perca peso: o excesso de peso aumenta o esforço do coração, além do acúmulo de gorduras nas artérias.
- Faça atividades físicas regularmente: a atividade física condiciona o coração, fazendo com que trabalhe com menos esforço.
- Reduza a ingestão de sal: o sal em excesso eleva a pressão arterial, aumentando o esforço do coração.
- Conheça seus números: acompanhar a pressão arterial, o índice de massa corporal (IMC), medida da circunferência abdominal ajudam na manutenção e cuidados com a saúde.
- Reduza a ingestão de açúcar e de gorduras: o controle glicêmico e a manutenção dos níveis adequados de colesterol são importantes para a saúde do coração.
- Cuide da alimentação: Escolha óleos vegetais, como canola e azeite; Reduza a ingestão de carne vermelha; escolha vegetais e frutas como parte das refeições e lanches.

INFORMAÇÕES PARA A IMPRENSA

EH!UP Comunicação Inovadora | 31 2551-3480

Eulene Hemétrio | 98827-9002 | eulene.hemetrio@ehup.com.br

Cynthia Aguiar | 99745-3972 | cynthia.aguiar@ehup.com.br