



29 DE SETEMBRO: DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

OBESIDADE E DIABETES: VILÃS DA SAÚDE DO CORAÇÃO

A população brasileira está em alerta. O excesso de peso atinge mais de 50% da população, tanto adultos quanto crianças. A evolução para obesidade carrega junto outros problemas crônicos, como diabetes, hipertensão e doença renal. Estima-se que em 2025 serão 700 milhões de obesos no mundo.

A obesidade é uma doença crônica e progressiva, considerada uma pandemia crescente e preocupante. Ela causa mudanças importantes na estrutura e no tamanho do coração, além de comprometer seu funcionamento. Isso porque quanto maior é o sobrepeso, maior é o esforço do coração para conseguir bombear o sangue.

Além disso, o aumento de peso provoca mudanças estruturais nas artérias, devido ao acúmulo de células gordurosas, levando à formação de placas que aumentam o risco de entupimento das artérias e causam eventos agudos no músculo do coração. “Isso não quer dizer que todas as pessoas que sofram de qualquer tipo de cardiopatia estejam acima do peso ideal, mas a obesidade agrava ou até mesmo desencadeia um problema”, explica a diretora técnica do Laboratório Lustosa, a médica patologista clínica Dra Luisane Vieira.

Segundo a médica, entre as doenças que podem se agravar estão a **aterosclerose coronariana**, que é o depósito de gordura nas artérias que nutrem o miocárdio, o músculo cardíaco; a **miocardiopatia isquêmica**, que é a condição resultante das obstruções das artérias coronárias e dos infartos do miocárdio; a **hipertensão arterial** e suas consequências, como a miocardiopatia hipertensiva e a hipertrofia do ventrículo esquerdo; e o **diabetes mellitus**, doença metabólica que mais eleva o risco cardiovascular.

A Diabetes Tipo 2 é uma epidemia global, devido ao elevado número de pessoas com a doença - cerca de 14 milhões no Brasil. A escassez de sintomas na fase inicial faz com que grande parte dos pacientes desconheçam o problema. Além disso, pelo menos a metade dos pacientes que estão em tratamento não atingem um controle adequado dos seus níveis de açúcar no sangue.

Em 2014, a diabetes causou a morte de 4,9 milhões de pessoas no mundo, sendo a doença cardiovascular a principal causa da mortalidade, pois esta condição dobra o risco de mortalidade. “Prevenir, como sempre, é a forma mais eficaz de evitar uma doença. Tenha hábitos alimentares saudáveis, evite alimentos processados, industrializados, ricos em sal e açúcar. Realize atividade física regularmente. Conheça e controle seus números, como os níveis de glicose no sangue, colesterol total, suas frações e os triglicérides, creatinina, pressão arterial e o índice de massa corporal – IMC. Assim, você estará cuidando do seu coração e preservando a sua saúde”, recomenda a médica.