

PREVENÇÃO DA DOENÇA ISQUÊMICA DO CORAÇÃO: O QUE É MAIS IMPORTANTE?

Marco V. Wainstein, Rodrigo V. Wainstein

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil e no mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 33% das mortes no país são causadas por doenças que afetam o coração e o vasos sanguíneos.

As doenças do coração podem se manifestar através de diferentes sintomas como falta de ar, cansaço, dor no peito e formigamento nos braços. Porém, as doenças cardíacas podem não apresentar sintomas e sua primeira manifestação pode ser um infarto agudo do miocárdio ou até morte súbita. Dessa forma, apesar de todos os avanços da medicina no tratamento das doenças do coração, a prevenção destas doenças ainda deve ser encarada como uma medida salvadora de vidas.

As medidas de prevenção da doença isquêmica do coração podem ser subdivididas em dois grupos: 1) medidas não-farmacológicas (não dependem do uso de remédios) e 2) medidas farmacológicas.

1) Medidas não-farmacológicas

1.1) Cessar tabagismo

Tabagismo é um dos principais fatores de risco para doença isquêmica do coração. É importante ressaltar, que mesmo pouca exposição ao tabaco ou uso de cigarros com baixo teor de nicotina aumentam substancialmente o risco de desenvolver angina e infarto agudo do miocárdio. Mulheres que fumam e usam anticoncepcionais aumentam não só o risco de infarto, mas também de derrame cerebral. No entanto, a boa notícia é que em apenas um ano sem fumar o risco de problemas cardíacos já diminui dramaticamente, independente da idade ou de quanto tempo essa pessoa fumou.

1.2) Exercícios físicos regulares

Exercícios regulares diminuem significativamente o risco de desenvolver doença isquêmica do coração. Os exercícios físicos tendem a diminuir o peso corporal, o que ajuda no controle da pressão arterial, colesterol e diabetes. Idealmente, o maior benefício é atingido quando se faz pelo menos 150 minutos de exercícios por semana (5 sessões de 30min ou 3 sessões de 50 minutos). Entretanto, mesmo exercitando-se por menos tempo encontra-se benefício com atividade física. Vale ressaltar que mesmo atividades do dia-a-dia como subir escadas, caminhar para o trabalho ou passear com o cachorro contam como atividade física. Lembre-se de fazer uma avaliação médica antes de iniciar um programa de exercícios físicos, principalmente se você é sedentário.

1.3) Dieta saudável

Uma dieta saudável se caracteriza por conter pouca gordura e sal, além de ser rica em frutas, vegetais e proteínas com baixo teor de gordura. Gorduras trans e saturadas são especialmente deletérias a saúde e devem ser evitadas. As gorduras saturadas são usualmente achadas na carne vermelha e laticínios. Gorduras trans podem ser encontradas em frituras e pães. Peixes, óleo de oliva, óleo de canola e grãos como amendoas e nozes são alimentos ricos em proteínas com baixo teor de gordura contém omega-3, substância que comprovadamente diminui colesterol e risco de doenças cardiovasculares.

Revista HCPA. 2012;32(3):387-388

Serviço de Cardiologia, Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).
Porto Alegre, RS, Brasil.

1.4) Evite o excesso de peso

Excesso de peso (sobrepeso) pode levar a condições que aumentam risco de doenças cardiovasculares como pressão alta, colesterol elevado e diabetes. Uma maneira rápida e fidedigna de diagnosticar o excesso de peso é através da circunferência da cintura. Homens com cintura maior que 102 cm e mulheres com cintura maior que 89cm são considerados indivíduos com sobrepeso e apresentam risco aumentado de doença cardiovascular. Pequenas diminuições como apenas 10% do peso já diminuem risco de doenças do coração.

2)Medidas Farmacológicas

2.1) Controle sua pressão arterial e níveis de colesterol

Se você tem pressão alta ou colesterol elevado, pergunte ao seu médico sobre medicações que podem ajudar no controle destas doenças e consequentemente diminuir risco de doenças do coração.

2.2) Aspirina infantil

Uso de aspirina infantil diariamente diminui chance de formar coágulos sanguíneos e pode estar indicado na prevenção de doenças do coração e derrame cerebral. Pessoas que já tiveram infarto ou derrame e pessoas com diagnóstico de colesterol elevado, diabetes e pressão alta podem ter indicação de usar aspirina em baixas doses.