



Samuel Almeida
Serviço de Cardiologia

A saúde do coração e as mudanças no estilo de vida

As doenças do aparelho circulatório, incluindo o Enfarte do Miocárdio, são a principal causa de morte no nosso país. Para os sobreviventes são causa de dependência, deterioração da qualidade de vida, internamentos hospitalares e necessidade de toma de múltiplos fármacos durante um tempo prolongado. Contribuindo para este flagelo estão múltiplos fatores de risco evitáveis e com os quais a população geral está cada vez mais familiarizada e que incluem a Hipertensão Arterial, a elevação do Colesterol e dos Triglicéridos, a Diabetes mellitus, a Obesidade (particularmente quando a gordura é abdominal), a inatividade física e o Tabagismo. É de notar que a combinação de múltiplos fatores de risco, muito comum na nossa população, aumenta o risco de forma desproporcional. As modificações no estilo de vida são, por isso, um primeiro e importante passo no controlo dos diversos fatores de risco e no combate às doenças do aparelho circulatório. Estas devem ser iniciadas mesmo em indivíduos jovens e sem fatores de risco, trazendo sempre benefícios importantes. Por seu lado, em indivíduos que já possuem fatores de risco, como diabetes e hipertensão, as modificações do estilo de vida têm um maior impacto no controle da doença que o uso de medicamentos, podendo retardar a necessidade dos mesmos ou, quando estes forem imprescindíveis, minorar as doses e o número de medicamentos necessários, diminuindo assim os efeitos adversos do tratamento.

Quando falamos de modificações no estilo de vida, falamos de uma mudança de carácter permanente e que pode ser dividida em três pontos: modificação da dieta, prática de atividade física regular e evicção tabágica. Em relação às modificações da dieta, as

recomendações internacionais ressaltam a importância da divisão dos alimentos por múltiplas refeições diárias. Aconselham a redução da quantidade total de sal, açúcares refinados e gorduras (dando preferência às gorduras líquidas de origem vegetal) na alimentação. Aconselham ainda o aumento do consumo de cereais integrais, vegetais, frutos e laticínios (magros). Por último aconselha-se o consumo de peixe (sobretudo "peixes gordos") pelo menos 2 vezes por semana. A atividade física é uma componente vital do estilo de vida saudável, porque tem efeitos positivos diretos sobre a saúde cardiovascular e contribui para a manutenção do peso ideal. As recomendações internacionais são unânimes em considerar que quanto mais tempo se gastar na atividade física semanal, melhores são os resultados. Um esquema possível é a prática de exercício moderado (como andar em passo rápido) pelo menos 30 minutos, na maior parte dos dias da semana, sem intervalos superior a 2 dias seguidos. Em todos os casos, e especialmente em indivíduos com doenças crônicas, é aconselhável uma consulta médica antes de iniciar uma prática regular de exercício físico mais intenso.

No que concerne a cessação tabágica, a sua baixa taxa de sucesso é um problema considerável mas, felizmente, pode ser aumentada recorrendo a intervenções medicamentosas (pensos, pastilhas, comprimidos...) e apoio de profissionais de saúde habilitados. A este nível, um dos recursos ao dispor da população são as consultas de cessação tabágica, disponíveis em diversos hospitais, incluindo os de Vila Franca de Xira. Apesar dos enormes benefícios enumerados, há grandes dificuldades na adesão a estas medidas para se conseguir um impacto significativo na sociedade elas têm que chegar a todos.

Em conclusão, a implementação de mudanças definitivas no estilo de vida são morosas mas trazem grandes benefícios para a saúde em geral e para o coração em particular, permitindo ganhar anos de vida e, mais importante, saúde para gozar estes anos adicionais.