

CORACÃO

Mude e garanta a saúde do seu coração

Neste Dia Mundial do Coração, é hora de pensar nas mudanças necessárias para ter uma vida mais saudável e, conseqüentemente, um coração mais saudável. E não é difícil: basta adaptar alguns hábitos do seu dia a dia.



A máquina: o que é, como funciona

Quanto mais você souber sobre o funcionamento do coração, melhor vai cuidar dele • PÁGINAS 2 e 3

O colesterol, o grande inimigo do peito

A alimentação é a grande aliada na luta contra o colesterol ruim no organismo • PÁGINA 4

Como está seu coração? Faça o teste

Você tem um coração saudável? Um teste ajuda você a descobrir • PÁGINA 6

CORAÇÃO

O que se esconde dentro do peito

O que é e como funciona esse órgão movido por impulsos elétricos, que envia o sangue e alimenta todo o corpo humano

Todo ser humano precisa de um coração para viver – isso todo mundo sabe. Aprendemos na escola que ele é dividido em quatro partes, dois átrios (aurículas) e dois ventrículos, e que é responsável por bombear o sangue por todo o organismo. Isso, porém, não é o bastante: saber mais sobre o seu funcionamento pode reduzir a possibilidade de uma doença cardíaca.

O professor João Santos Caio Jr., diretor científico da Fundação Van Der Haagen do Brasil e membro de várias academias científicas americanas e inglesas, explica que o coração está localizado atrás do osso esterno, entre os pulmões. Dois terços dele estão do lado esquerdo da linha mediana do corpo e um terço fica à direita. Assim, “o lado esquerdo do peito” cantado pelo poeta é só uma licença poética...

Em uma pessoa adulta, o coração tem o tamanho aproximado de um punho fechado e pesa cerca de 400 gramas. De maneira geral, tem 12 cm de comprimento, 9 cm de largura e 6 cm de profundidade. A ponta (ápice) é levemente encurvada para a direita e sua base parece estar apoiada na musculatura do diafragma. Na verdade, os tecidos musculares do coração e diafragma praticamente se fundem.

“É a única região do corpo humano onde os papéis de veias e artérias se invertem. No coração, a artéria carrega sangue venoso e as veias, sangue arterial”, esclarece o professor Caio.

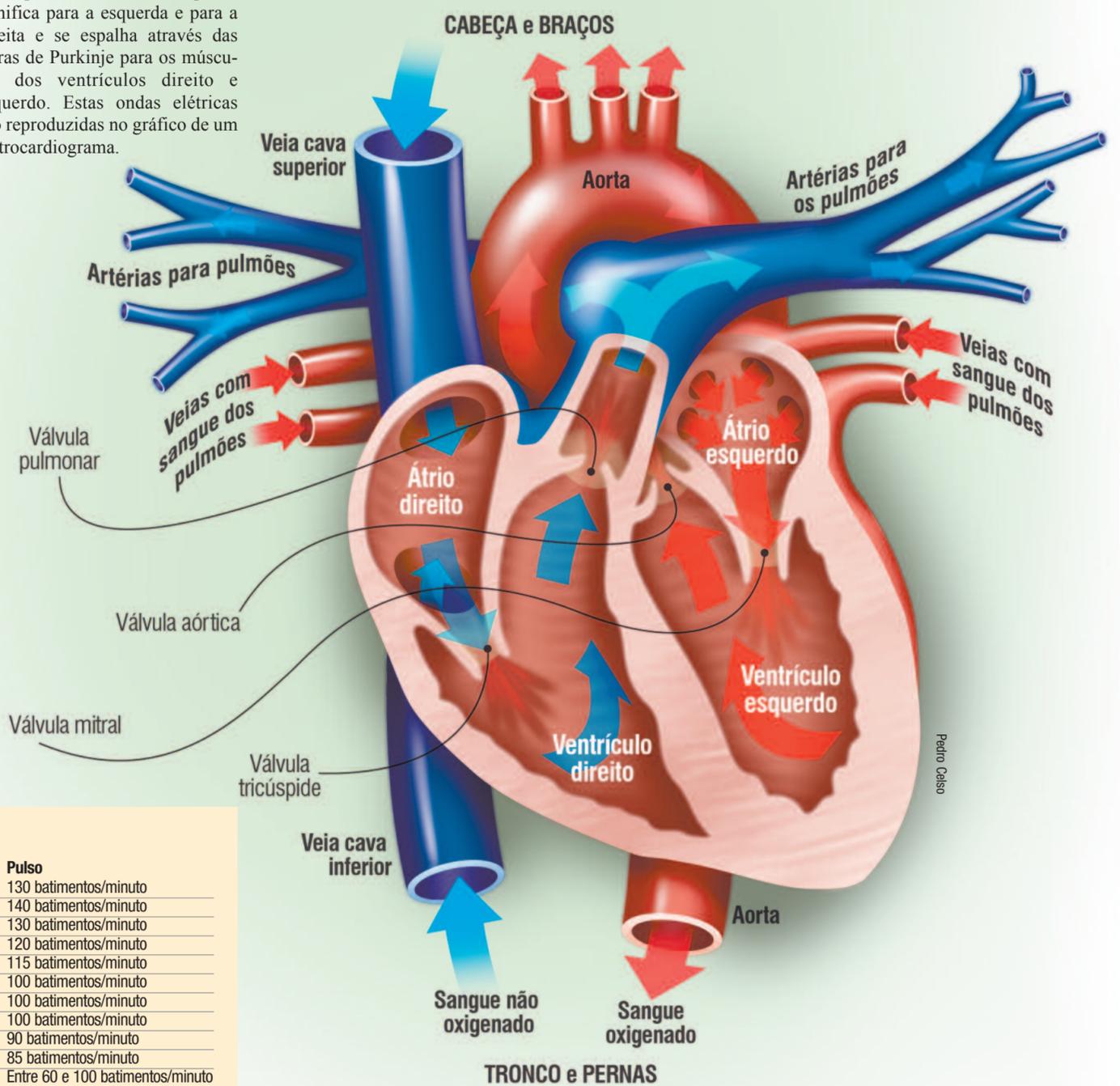
É um órgão oco, extremamente bem protegido (“um esqueleto fibroso”, define o professor Caio): um saco fibroso com três camadas. A interna, lisa, é chamada endocárdio; a média, de miocárdio; e a externa, o pericárdio, é composta por duas lâminas paralelas, entre as quais corre um líquido lubrificante – esta camada externa se funde com várias artérias.

Diferentemente do que muita gente imagina, as quatro partes do coração não têm o mesmo tamanho, nem se localizam lado a lado. Átrio e ventrículo direitos têm área menor e estão um pouco acima do lado esquerdo. No átrio direito entra o sangue, por duas veias, a cava superior (que coleta o sangue da metade superior do corpo) e a cava inferior (que recebe o sangue da metade inferior do corpo). O sangue é bombeado pela válvula tricúspide para o ventrícu-

lo direito, ligado à artéria pulmonar, que leva o sangue para ser oxigenado nos pulmões. O sangue oxigenado volta para o coração através de quatro veias pulmonares ligadas ao átrio esquerdo, de onde é bombeado pela válvula mitral para o ventrículo esquerdo, para a válvula aórtica e para a veia aorta, a mais importante do corpo – “é ela que leva o sangue oxigenado para todo o organismo. Muda de nome, mas é sempre a aorta. É como uma linha de metrô, contínua, mas com vários nomes”, compara o professor Caio.

Tanto o átrio como o ventrículo esquerdo ocupam área maior do que o lado direito e têm musculatura consideravelmente mais reforçada, já que enfrentam pressão bem mais forte.

O coração bate automaticamente – o ritmo normal é de 72 batidas por minuto. Essas “batidas” são o ruído do movimento de contração (sístole) e relaxamento (diástole) do músculo, que fazem o sangue se movimentar e são causadas por impulsos elétricos, gerados pelo nó sinusal, uma “fiação” elétrica natural do coração. O impulso elétrico vai para o nó atrioventricular, no átrio direito; segue para o feixe de Hiss, que se ramifica para a esquerda e para a direita e se espalha através das fibras de Purkinje para os músculos dos ventrículos direito e esquerdo. Estas ondas elétricas são reproduzidas no gráfico de um eletrocardiograma.



PULSAÇÃO VARIADA

Idade	Pulso
Recém-nascido	130 batimentos/minuto
3 meses	140 batimentos/minuto
6 meses	130 batimentos/minuto
1 ano	120 batimentos/minuto
2 anos	115 batimentos/minuto
3 anos	100 batimentos/minuto
4 anos	100 batimentos/minuto
6 anos	100 batimentos/minuto
8 anos	90 batimentos/minuto
12 anos	85 batimentos/minuto
Adulto	Entre 60 e 100 batimentos/minuto

EXPEDIENTE

- Suplemento produzido pela 2M10 Comunicação e Empreendimentos de Mídia. Contato: doismedez@gmail.com. Jornalista-responsável: Lenita Outsuka - MTB nº 14.329
- Projeto Gráfico e DTP: Jo e Mozart Acs. More - Arquitetura de Informação. www.more-ai.com.br
- Fotos: Paulo Junqueira/ Divulgação

30% da população brasileira tem níveis elevados de colesterol, segundo o Ministério da Saúde.

42% das mulheres brasileiras apresentam colesterol acima de 200 MG/DL, segundo pesquisa da Sociedade Brasileira de Cardiologia/Funcor, realizada em todo o País.

38% dos homens brasileiros apresentam colesterol acima de 200 MG/DL, segundo pesquisa da Sociedade Brasileira de Cardiologia/Funcor, realizada em todo o País.

85% dos paulistas não consideram o colesterol como inimigo do coração, revela pesquisa recente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. Muitas pessoas não sabem que têm o problema, já que o colesterol alto só se revela quando já existe quadro clínico grave.

44% da população na faixa etária de 2 a 9 anos residente em Campinas apresenta níveis alterados de colesterol, de acordo com estudo da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

CORAÇÃO

Colesterol, um dos grandes inimigos

As células de gordura – e aqui se inclui o colesterol – são atacadas pelas células de defesa do organismo e, juntas, acabam formando placas que causam os acidentes vasculares

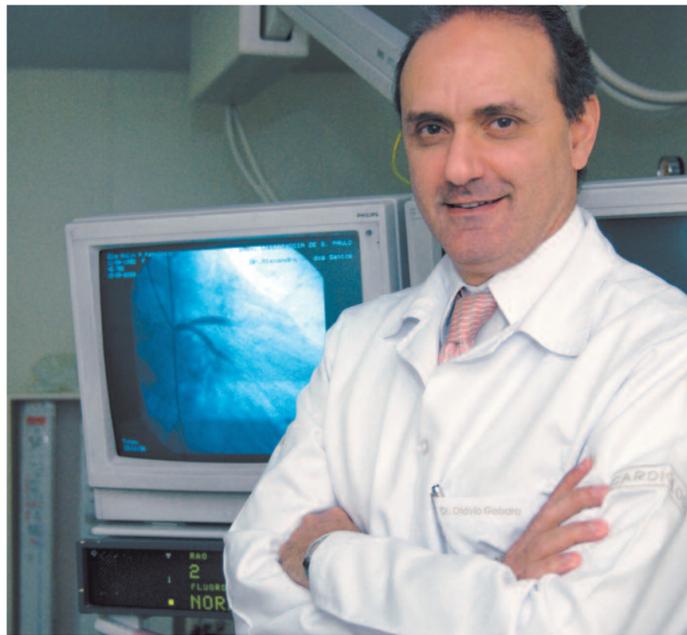
Os cuidados com o coração, para evitar infarto e doenças cardíacas, devem começar cedo. Atualmente, as doenças cardíacas provocam, por ano, a morte de 17 milhões de pessoas no mundo. Projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que esse número deve saltar para 25 milhões em 2020. No Brasil, hoje, são 300 mil mortes por ano. Com este quadro, não é à toa que a American Heart Association (AHA), considerada uma das melhores do mundo na área de prevenção, aconselha que os cuidados comecem aos 20 anos de idade, com exames de rotina. De acordo com os médicos, a partir desta idade, o jovem pode se submeter a exames para medir pressão arterial, taxa de açúcar no sangue e níveis de colesterol. Os resultados vão indicar ao médico a necessidade de o paciente repetir os exames em períodos entre dois e cinco anos. A partir dos 40 anos, porém, o ideal é que os exames sejam feitos anualmente.

O corpo humano depende do sistema cardiovascular, responsável pelo abastecimento de sangue, que carrega os nutrientes e o oxigênio para as células. Sendo assim, os vasos sanguíneos formam uma espécie de “encanamento” – transportando o sangue bombeado do coração. Quando os vasos entopem, ocorre a doença cardiovascular. O sangue não consegue passar e deixa de irrigar determinado trecho do organismo. Isso pode desencadear problemas muito sérios.

O professor livre-docente Otávio Gebara, da Faculdade de Medicina da USP e coordenador da área de cardiologia do Hospital Santa Paula, explica que as artérias são revestidas de um tecido antiaderente, o endotélio. “Muitos fatores de risco podem causar arranhões nessa camada antiaderente e, assim que surgem as brechas, o colesterol vai se acumulando”, explica ele.

Os fatores de risco são hipertensão, diabetes, tabagismo, sedentarismo, obesidade e colesterol. “Cada um tem seu peso, mas acredito que o pior é a hipertensão”, diz o médico. “A hipertensão é muito comum entre pessoas mais velhas. Quase 40% da população com 60 anos têm problemas de hipertensão”, avalia.

Gebara diz que atualmente um bilhão de pessoas no mundo são hipertensas e que este número vai subir para um bilhão e meio em dez anos. “É preciso estar atento.” Com a ajuda dos vilões como estresse, cigarro e gordura, o colesterol se oxida. “O organismo tenta se proteger, as células de defesa percebem que há algo errado naquele ponto do vaso sanguíneo e correm para lá. Ali, se transformam em outra célula defensora, os macrófagos, que são devoradores de gordura oxidada. Só que, ao engolir o colesterol, elas sofrem nova metamorfose e viram um terceiro tipo de célula, a espumosa. E ela é o estopim da aterosclerose, a placa na artéria”, explica Gebara.



Gebara: assim que surgem as brechas, o colesterol vai se acumulando

“O fluxo sanguíneo fica prejudicado, porque os outros ingredientes da parede dos vasos, como colágeno, plaquetas e células musculares, são atraídos pela célula espumosa. Daí, a placa fica mais firme, rígida e espessa”, continua. E quando o sangue não flui direito, uma série de problemas pode acontecer: infarto, insuficiência cardíaca, angina, doença vascular periférica e o acidente vascular cerebral (AVC), entre outros. Vale ressaltar que mulheres têm mais AVC do que infarto.

Muitos hábitos do dia a dia podem contribuir para o agravamento de problemas cardíacos, ou até para o surgimento deles. A maioria das pessoas tem uma vida atribulada, estressada, não se alimenta corretamente e tem vida sedentária. Se não há cuidado para corrigir esses hábitos, o surgimento de um problema no sistema cardiovascular é quase certo.

“É preciso acreditar que os problemas existem e que são importantes”, diz Gebara. “Os fatores de risco são silenciosos e quando surge algum problema, pode ser assustador. É necessário conscientizar, e a comunidade médica tenta sensibilizar a população, informando através de dias dedicados ao colesterol, hipertensão, tabagismo”, completa. “Há programas sociais com intenção de educar a população sobre os problemas cardíacos, mas é preciso que as pessoas tomem consciência individualmente”.

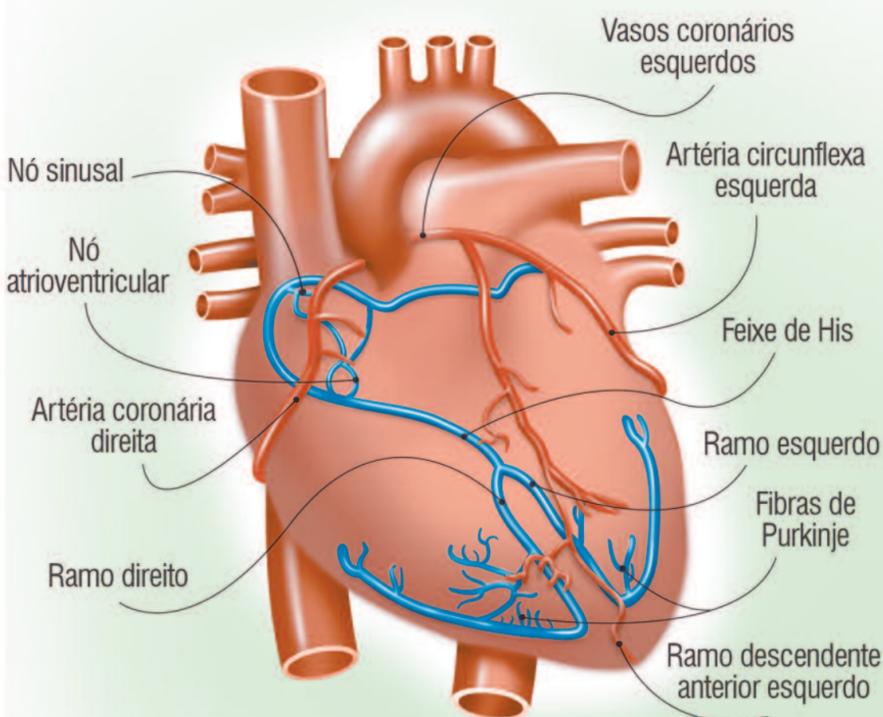
CONTROLE O NÍVEL DO SEU COLESTEROL

O colesterol é uma substância gordurosa, formada por partículas chamadas lipoproteínas. O colesterol total é constituído de colesterol HDL (bom, com lipoproteínas de alta densidade) e colesterol LDL (ruim, com lipoproteínas de baixa densidade). O exame de sangue detecta a quantidade de colesterol no san-

gue, medido em miligramas por decilitro (mg/dl).

O HDL deve estar no mínimo em 50mg/dl.

O LDL depende do risco individual. Para quem já tem doença cardíaca, o nível ideal é de até 100 mg/dl. Para quem não tem nada, o ideal é que fique abaixo de 160 mg/dl.



Fatores de risco causam “arranhões” na camada interna dos vasos sanguíneos e células de gordura se acumulam nesses pontos. As células de defesa encaram esse acúmulo como uma “invasão”, cobrem as células de gordura e se transformam em macrófagos, células que devoram gordura oxidada. Sofrem, então, nova transformação, para um terceiro tipo de célula espumosa, que é a origem da aterosclerose, a placa na artéria.

Partículas de outras células e plaquetas

LDL oxidada

Monócito

Radicais livres

Endotélio inflamado

Macrófago

LDL atraída

Célula espumosa

Placa formada



CORAÇÃO

O bem que vem pela boca

Nem só qualidade, nem só quantidade: alimentação saudável é aquela que ajuda o organismo a prevenir doenças cardíacas e contém os nutrientes necessários

A alimentação pode ser a grande aliada do coração saudável. A dieta é um fator relevante, tanto na causa quanto na prevenção de doenças cardíacas e existem alguns alimentos que fazem parte do time “amigos do coração”, que ajudam a reduzir as chances de problemas cardiovasculares. Frutas, verduras e legumes frescos são itens indispensáveis para o esquadrão de defesa do organismo, que ganhou o reforço, recentemente, dos fitoesteróis e de ácidos graxos como os ômega 3, 6 e 9.

O que se coloca no prato é muito importante para manter a saúde e o bom funcionamento do corpo humano, principalmente do órgão muscular. “Uma alimentação saudável não tem relação apenas com o peso na balança, mas com saúde, ajuda na prevenção e tratamento de patologias importantes como obesidade, diabetes, hipertensão”, garante a nutricionista Alessandra Rodrigues. O organismo funcionará bem se receber os nutrientes necessários através da alimentação.

Para a nutricionista Cynthia Antonaccio, as pessoas devem seguir um equilíbrio entre qualidade e quantidade. “Só reduzir a comida não adianta. É preciso consumir alimentos protetores, de qualidade. E não adianta apenas ter qualidade, pois o excesso de calorias leva ao sobrepeso, um fator de risco para a saúde cardiovascular. Por isso é preciso equilibrar”, diz.

Além de escolher alimentos com qualidade, é necessário saber prepará-los da maneira certa e saber combiná-los. “É fundamental lembrar que o equilíbrio é chave de uma alimentação saudável. Dietas restritivas nunca são recomendadas, o certo é comer de tudo um pouco. Afinal, muitas vezes é da combinação de determinados alimentos que obtemos melhores resultados de absorção e utilização dos nutrientes”, afirma Alessandra.

Alguns alimentos são muito importantes para cuidar da saúde e do coração porque oferecem nutrientes ideais e ajudam o corpo a funcionar melhor. Os fitoesteróis, por exemplo, ajudam no combate ao colesterol. “Os fitoesteróis estão naturalmente presentes em óleos e nozes. Mas teríamos de consumir uma enorme quantidade destes alimentos para suprir 1,6 grama de fitoesteróis diários, necessários, segundo a ciência, para reduzir o colesterol entre 10% e 15%. Por isso, a melhor opção é consumir alimentos enriquecidos com fitoesteróis”, diz Cynthia.

Outros alimentos também são considerados amigos do coração. “A aveia é muito importante. Ajuda no tratamento e prevenção de todas



OS AMIGOS DO CORAÇÃO

OS FITOESTERÓIS – compostos naturais, presentes em óleos vegetais, nozes, feijão, legumes e verduras. Estudos científicos comprovam que seu consumo pode reduzir drasticamente o colesterol ruim (fitoesteróis e colesterol têm estrutura química parecida e se unem no intestino para serem eliminados do organismo). Calcula-se que a ingestão média diária de um adulto seja de 150 mg a 300 mg de fitoesteróis por dia. Para uma redução significativa de colesterol, porém, são necessários de 1,6 grama a 2 gramas por dia, o que só se consegue com o consumo de alimentos enriquecidos com fitoesteróis, como margarinas, iogurtes e bebidas lácteas (duas colheres de sopa de margarina ou uma xícara de bebida láctea ou um iogurte).

ÔMEGAS 3, 6 E 9 – Recomendados por vários nutricionistas, estão presentes em dezenas de alimentos em suplementos vitamínicos. São gorduras, sim, mas gorduras que fazem bem. Ômega 3 e ômega 6 estão presentes

em peixes, óleos vegetais e nozes. O 3 abaixa o nível de triglicérides e do colesterol total; o 6 auxilia na redução do colesterol ruim e do total. Detalhe importante: nenhum dos dois é produzido pelo organismo humano. Já o ômega 9 também aparece em óleos vegetais – é citado principalmente quando se fala em azeite de oliva –, mas é produzido pelo corpo.

ALIMENTOS FUNCIONAIS – São assim chamados os produtos alimentícios que trazem benefícios à saúde, além dos nutrientes normais que contêm. Possuem compostos fitoquímicos (fito significa planta em grego), elementos capazes de atuar diretamente na prevenção e no tratamento de doenças, através de diversos mecanismos de ação. Os cientistas alertam, porém, que os alimentos funcionais não são considerados nutrientes como as vitaminas. Sozinhos, não garantem boa saúde, mas melhoram a saúde quando fazem parte de uma dieta variada.

as patologias associadas ao coração por ser fonte de beta-glucana, um tipo de fibra que auxilia na redução dos níveis de LDL (colesterol ruim). O ideal é que a dieta contenha de 2 granas a 3 gramas de beta-glucana, o que equivale a 40 gramas de aveia ou 60 gramas de farinha de aveia. Lembro que a aveia pode ser adicionada a frutas, leite, iogurtes, bolos, massas e pães”,

conta Alessandra.

“A proteína da soja também tem este efeito de redução do colesterol. Cerca de 25 gramas de proteína de soja, quando associadas a uma dieta equilibrada têm este efeito. Estudos mostram que esta redução fica em cerca de 3,5% e é complementar à ação dos fitoesteróis”, afirma Cynthia. “A soja também possui em sua com-

Cardápio sugerido por Alessandra Rodrigues

CAFÉ DA MANHA

Pão de fôrma integral ou francês integral, cream cheese light ou margarina enriquecida com fitoesteróis, peito de peru, iogurte light, farelo de aveia, chá verde.

LANCHE DA MANHÃ

Mamão papaia, castanha-do-pará.

ALMOÇO

Alface, rúcula, tomate, semente de linhaça, cenoura ralada, carne magra, arroz integral, brócolis refogado, abacaxi.

LANCHE DA TARDE

Bolacha integral ou barra de cereal, iogurte light desnatado ou com fitoesteróis, damascos secos.

JANTAR

Agrião, repolho roxo picado, damascos picados, gergelim torrado, peixe branco, batata-doce assada.

CEIA

Banana-prata assada com canela e cacau em pó.

posição isoflavonas, compostos conhecidos também como fitoestrógenos, similares ao hormônio feminino. Podem prevenir e atenuar os desagradáveis sintomas decorrentes da menopausa e diminuir o risco de tumores malignos relacionado a hormônios, como o câncer de mama e útero, além de proteger contra a osteoporose”, complementa Alessandra.

E nem toda gordura faz mal. “As gorduras polinsaturadas são as chamadas gorduras boas. Os exemplos mais conhecidos são os ômega 3 e 6, encontrados principalmente em peixes de água fria e em óleo de canola. Um exemplo barato de peixe rico em ômega 3 e com custo bem acessível é a sardinha. Entre as fontes de ômega 6 estão os óleos de girassol e soja e sementes oleaginosas, como as castanhas. Esse tipo de gordura serve como protetor cardiovascular e ajuda a aumentar as taxas do colesterol bom. Mas claro que não podemos esquecer que estes alimentos são ricos em calorias e, quando consumidos em grande quantidade, podem causar aumento de peso”, afirma Alessandra, que diz ser necessário saber preparar os alimentos. “Na hora do cozinhar, preste atenção. De nada adianta comer quilos de verduras e legumes com muito azeite, ou muito cozidos, pois assim se perde a maior parte das vitaminas e minerais”.

O que deve ser evitado

Não podemos esquecer também dos vilões, aqueles alimentos que devem ser evitados, por fazerem mal ao organismo. “Definitivamente farinha branca é um veneno

para saúde do nosso organismo. Ela aumenta níveis de insulina, estimula acúmulo de gordura abdominal e favorece o risco de diabetes”, alerta Alessandra. “Devemos evitar os alimentos ricos em gordura saturada e gordura trans, que têm efeito de aumento do colesterol ruim. A gordura trans até reduz o colesterol bom, o que é um desastre”, afirma Cynthia, que coloca também o açúcar na lista dos vilões. “Contribui para o aumento da obesidade, o que também é um fator de risco para a saúde do coração”.

O excesso de sal também é ruim, alerta Cynthia. “Sabe-se que 76,2% do sal consumido no Brasil provém do sal de adição. Isso porque o brasileiro tem o paladar bem aguçado para o sal e, com isso,

consome três vezes mais sal do que o recomendado.” Ela afirma que a educação nutricional é importante para reduzir o sal, com utilização de ervas frescas e condimentos na aplicação culinária e na finalização do prato. Tudo isso resultará num paladar ideal. “Por último podemos citar os alimentos industrializados ricos em corantes, conservantes e pobres em nutrientes antioxidantes, que também devem ser evitados”, conclui Alessandra.

Para ter um cardápio ideal para o dia-a-dia, com recomendações personalizadas, o ideal é procurar um nutricionista. “Cada organismo tem a sua individualidade metabólica. Ou seja, é preciso conhecer o que cada organismo utiliza melhor, como é a digestão de cada paciente para assim poder prescrever um cardápio mais equilibrado e saudável”, diz Alessandra.

Alimentos enriquecidos com fitoesteróis combatem o colesterol e ajudam a cuidar da saúde do coração

Cardápio sugerido por Cynthia Antonaccio

CAFÉ DA MANHA

Leite com fitoesteróis, com uma colher de sopa de aveia e meia maçã. Pão integral com uma colher de sopa de creme vegetal com fitoesteróis.

LANCHE DA MANHÃ

Suco de melancia.

ALMOÇO

Arroz integral, feijão (cozido sem carnes), legumes refogados em margarina com fitoesteróis, filé de peixe ao forno (variado com frango e carne magra duas vezes na semana). Sobremesa: uma tacinha de salada de fruta.

LANCHE DA TARDE

Iogurte com fitoesteróis, duas colheres (sopa) de amêndoas.

JANTAR

Salada de folhas verdes com tomate, cenoura, pepino e atum e um fio de azeite ou sopa de legumes. Filé de frango ao forno com tomate picado e manjericão. Purê de cenoura com mandioquinha, preparado com margarina enriquecida com fitoesteróis.

CEIA

Iogurte ou fruta.



CORAÇÃO

O FITOESTEROL NO DIA A DIA

Uma pessoa consome diariamente, em média, entre 150 mg e 310 mg de fitoesteróis, a partir de óleos vegetais, frutas, legumes e verduras. Um vegetariano chega a consumir 600 mg/dia. Mas para atuar de forma mais significativa sobre o colesterol, é preciso consumir, por dia, de 1,6 grama a 2 gramas de fitoesteróis por dia. Isso corresponde a:

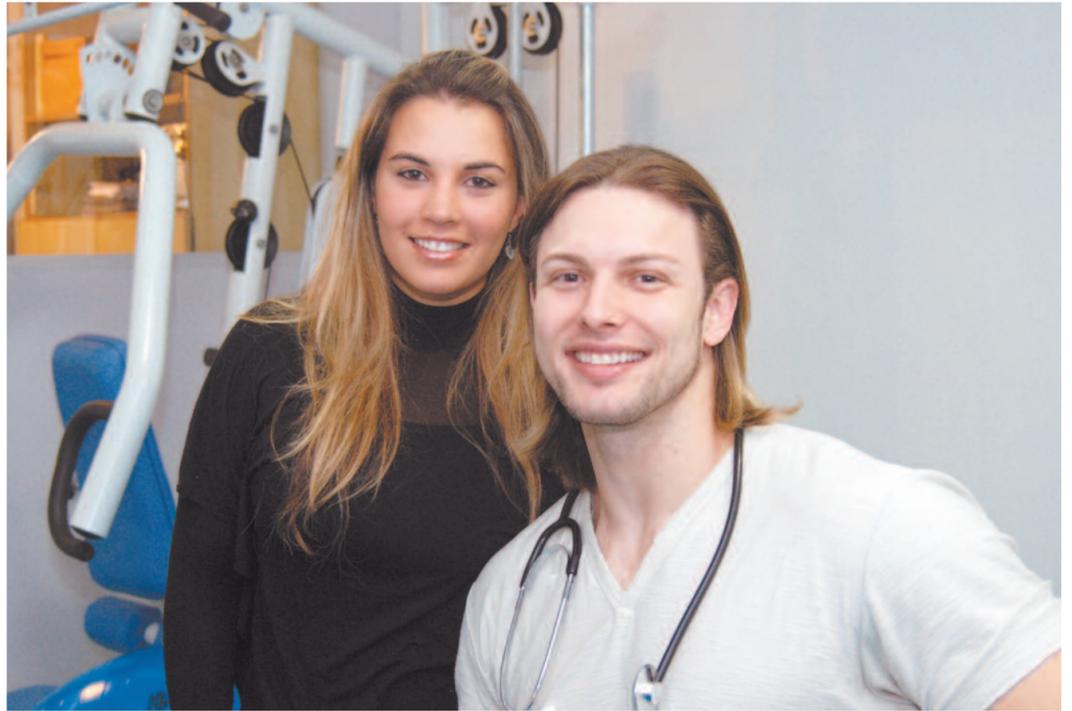
340	168	120	66	56	9
tomates	cenouras	maçãs	laranjas	fatias de pão integral	xícaras de nozes

São metas quase impossíveis de serem atingidas, por isso, o melhor é consumir alimentos enriquecidos com fitoesteróis, como margarinas, leite e iogurtes.

OS ALIMENTOS DO BEM

Existem outros alimentos funcionais que auxiliam o bom funcionamento do corpo e do coração.

- **CRUCÍFERAS (COUVES, REPOLHO, BRÓCOLIS):** Contêm substâncias chamadas glucosinolatos. Evidências epidemiológicas têm apreciado o consumo frequente desses vegetais com a diminuição do risco de câncer como o de mama.
- **TOMATE:** A revista americana *Eating Well* escolheu o tomate como o vegetal do ano de 1997 por causa do interesse despertado pelo licopeno, o carotenoide primário encontrado neste fruto. Evidências científicas mostram possível função na prevenção e controle de câncer de próstata.
- **ALHO:** É, provavelmente, a erva mais citada na literatura por suas propriedades medicinais. Seu componente ativo mais importante é a alicina, cujos benefícios vão desde propriedades antibióticas, anti-hipertensivas, antiaterogênica e anticancerígena (principalmente câncer de estômago).
- **LINHAÇA:** Pesquisas atuais têm se concentrado principalmente nos compostos associados a fibras conhecidos como lignanas, que poderiam prevenir e controlar alguns tipos de câncer, como o de mama e o de pulmão.
- **FRUTAS CÍTRICAS:** São particularmente ricas em limonóides, foco de estudos por causa de seu possível efeito preventivo contra vários tipos de câncer.
- **VINHOS E UVAS:** São ricos em compostos fenólicos e há evidências crescentes de que o vinho, particularmente o tinto, pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares. É interessante notar que a França tem taxa relativamente baixa de doenças cardiovasculares, apesar da dieta rica em gordura.
- **CHÁ VERDE:** Seus componentes ativos são os polifenóis, investigados por seus efeitos preventivos contra o câncer de mama.
- **PEIXES:** Principalmente aqueles de água fria são ricos em ácidos graxos do tipo ômega 3. Tem sido estudado seu efeito na prevenção e controle de doenças cardiovasculares, além de estimular o sistema imunológico.
- **PROBIÓTICOS:** São os que contêm microrganismos vivos, como, por exemplo, os iogurtes e leites fermentados. As bactérias benéficas do cólon (intestino grosso) são principalmente bifidobacterium e lactobacilos, cuja função é manter equilibrada a flora intestinal, prevenindo a diarreia e o câncer de cólon. Devemos lembrar ainda que os laticínios são uma ótima fonte de cálcio, nutriente fundamental na prevenção da osteoporose.
- **PREBIÓTICOS:** Carboidratos fermentáveis que alimentam a flora benéfica do intestino. São encontrados em muitas frutas e vegetais (por exemplo, cebola, alho e alcachofra) e apresentam propriedades semelhantes aos probióticos.



Roberta e Muzy: qualquer atividade física ajuda o coração, mas sempre na medida certa

Pule, brinque, mexa-se! Seu corpo vai agradecer

Alimentação saudável, aliada à prática de exercícios físicos, reduz e até neutraliza fatores de risco de doenças cardíacas

Para um coração se manter saudável, além de cuidar da alimentação, é preciso cuidar do corpo. A atividade física é uma das formas de evitar problemas cardíacos. “Dieta e exercícios físicos são fundamentais”, explica o ortopedista Paulo Muzy, especialista em trauma desportivo e fisiologia e biomecânica do exercício. Ele lembra que é preciso ficar atento quando já há um problema cardíaco na família. “Os hábitos dos mais velhos são passados para os mais novos e, nesse caso, há duas razões para que determinadas doenças sigam um padrão familiar: o genético e o comportamental. Com uma mudança de hábito, com inclusão de dieta saudável e exercícios, há diminuição drástica dos riscos de doença cardiovascular precoce”, observa o médico. “Fazer exercícios e ter uma conduta alimentar adequada fazem com que vivamos com mais qualidade e independência.”

Muzy acredita que é preciso cuidar do coração antes que haja algum problema. “A célula que compõe o coração, uma vez lesada, pode ser cicatrizada, mas não retorna a sua função pré-lesão”, diz. Para o médico, nós somos os maiores inimigos do coração “quando preferimos a comodidade em excesso, deixamos o paladar controlar nossas dietas ou agimos de forma inconsequente com bebidas e o uso de drogas, que é a grande causa de eventos cardiovasculares agudos em jovens.”

Segundo a educadora física e coordenadora da Sport Fisio, Roberta Militão, estudos comprovam que a prática regular da atividade física reduz significativamente

o risco de doenças cardiovasculares. “A atividade física, realizada regularmente, ajuda a atenuar ou neutralizar fatores de risco como a hipertensão arterial, o diabetes, o aumento do colesterol e de outras gorduras no sangue, a obesidade, o estresse, até mesmo os fatores genéticos, além do fumo”, garante.

“Qualquer atividade física bem dosada ajuda o coração. De brincar

Importante é buscar uma atividade que seja prazerosa e não um sacrifício

com os filhos e netos a tornar-se um esportista regular. O fundamental é fazer exercícios de forma adequada e, se possível, acompanhados por um educador físico especialista no assunto”, avalia Muzy. Roberta acredita que é preciso aliar o prazer ao esporte. “Aconselho fazer atividades aeróbicas, ou seja atividades que trabalhem o sistema cardiorrespiratório, como caminhada, corrida, dança, ciclismo, natação ou artes marciais. Mas o mais importante é buscar uma atividade que dê prazer, que seja lazer e não sacrifício.”

Durante a prática de exercícios físicos, é essencial medir a frequência cardíaca máxima. Em muitas academias há uma tabela, pela qual, de acordo com a idade, se observa a frequência cardíaca ideal. Uma fórmula pode ajudar também a calcular a frequência cardíaca máxima. Basta

subtrair a idade do valor 220 (220 menos a idade), e daí se obtém o valor. O ideal para a saúde cardiovascular é que os batimentos cardíacos fiquem entre 60 e 80% da frequência máxima durante o exercício.

Mas, para garantir que o coração funcione dentro desse limite, vale a pena investir em um frequencímetro – aparelho que, usado como relógio, informa com precisão o número de batimentos cardíacos por minuto. Para os médicos, fazer atividade física com frequência menor do que a recomendada não surtirá efeito no coração. E fazer exercícios com muita intensidade pode sobrecarregar o peito, tornando o esporte um risco. O melhor, então, é nem mais nem menos – a medida tem de ser justa.

Antes de iniciar a prática de atividades físicas, convém fazer uma avaliação médica e procurar um profissional qualificado de educação física para ajudá-lo a decidir sobre a atividade mais adequada, a que trará melhores benefícios e objetivos. É necessário avaliar as condições de saúde e fatores de risco como tabagismo, hipertensão, obesidade, diabetes. Uma consulta médica e alguns exames laboratoriais, além de eletrocardiograma, ecocardiograma e o teste ergométrico, vão mostrar eventuais doenças associadas ao coração e o estado físico da pessoa. Informações e restrições, se houver, devem ser transmitidas para um profissional de educação física, que poderá orientar na escolha do esporte mais adequado, respeitando a individualidade de cada um.

CORAÇÃO

Você cuida do seu coração?

Responda a estas perguntas, confira a pontuação e descubra se de fato você tem cuidado do seu coração

PRIMEIRA PARTE: CONTE UM POUCO SOBRE SUA DIETA E ESTILO DE VIDA

1. Em média, quantas vezes por dia você consome frutas (ou sucos naturais) e legumes?

- a. 5 vezes ou mais (0 ponto)
- b. 2 a 4 vezes (1 ponto)
- c. 0-1 vez (2 pontos)

2. No geral, quantas vezes por dia você consome alimentos com alto teor de sal (por exemplo, salgadinhos ou carne processada)?

- a. 0-1 vez (0 ponto)
- b. 2-3 vezes (1 ponto)
- c. Mais de 4 vezes (2 pontos)

3. Quantas vezes por dia você consome alimentos com alto teor de gordura saturada (por exemplo, carnes vermelhas ou manteiga)?

- a. 0-1 vez (0 ponto)
- b. 2-3 vezes (1 ponto)
- c. Mais de 4 vezes (2 pontos)

4. Pense na semana passada: com que frequência você praticou exercícios moderados, por pelo menos 30 minutos?

- a. 0-1 vez na semana (2 pontos)
- b. 2 a 4 vezes na semana (1 ponto)
- c. 5 vezes na semana (0 ponto)

5. O quanto é ativo o seu dia a dia (no trabalho e em casa)?

- a. Principalmente sentado (3 pontos)
- b. Em pé (2 pontos)
- c. Em pé, usando ferramenta (1 ponto)
- d. Muito movimentado (0 ponto)

6. Descubra agora o seu índice de massa corporal (IMC). Primeiro, multiplique sua altura pelo mesmo número (ex: 1,60 x 1,60 = 2,56). Depois, pegue seu peso e divida pelo número obtido na altura. O resultado é o seu IMC. Em que grupo está o seu IMC?

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (quilos)}}{\text{altura x altura (metros)}}$$

- a. menos de 25 (0 ponto)
- b. entre 25 e 30 (1 ponto)
- c. mais de 30 (2 pontos)

Some os pontos marcados na primeira parte:



SEGUNDA PARTE: AGORA CONTE UM POUCO MAIS SOBRE VOCÊ

1. Quantos anos você tem?

- a. menos de 25 anos (0 ponto)
- b. entre 24 e 35 anos (1 ponto)
- c. entre 36 e 45 anos (2 pontos)
- d. entre 46 e 65 anos (3 pontos)
- e. entre 56 e 65 anos (4 pontos)
- f. Mais de 66 anos (5 pontos)

2. Você tem pressão alta?

- a. Sim (4 pontos)
- b. Não (0 ponto)
- c. Não sabe (2 pontos)

4. Você tem diabetes?

- a. Sim (6 pontos)
- b. Não (0 ponto)

3. Seu colesterol está acima do normal?

- a. Sim (4 pontos)
- b. Não (0 ponto)
- c. Não sabe (2 pontos)

5. Você fuma?

- a. Sim (4 pontos)
- b. Não (0 ponto)

Some os pontos marcados na segunda parte (se respondeu “não sabe” nas perguntas 2 e 3 da segunda parte, some os pontos marcados aos pontos recebidos na pergunta 6 da primeira parte).



Some os pontos obtidos nas duas partes



QUAL FOI SUA PONTUAÇÃO NAS DUAS PARTES?

0 a 5 pontos na soma das duas partes

Muito bem, você provavelmente está no caminho certo para manter seu coração jovem e sabe que dieta e exercícios ajudam.

Mais de 5 pontos na primeira parte e entre 0 e 5 na segunda parte

Existe espaço para melhorar sua dieta e seu estilo de vida. Verifique onde você pontuou e tente promover mudanças positivas nessas áreas. Não esqueça de verificar seu nível de colesterol e de pressão arterial – fale com seu médico. E tome medidas para controlá-los, se necessário.

De 0 a 16 pontos na primeira parte e entre 5 e 15 na segunda parte

Você pode melhorar muito sua dieta e seu estilo de vida para manter seu coração jovem. Se for jovem, comece logo. Procure controlar os níveis de colesterol e de pressão arterial (fale com seu médico), principalmente se tiver diabetes. Se fumar, parar vai fazer uma grande diferença.

De 0 a 16 pontos na primeira parte e mais de 16 pontos na segunda parte

Provavelmente seu coração é bem mais velho do que você. Ter pressão alta, colesterol acima do normal e fumar afetam a condição do seu coração, mas isso pode ser resolvido com pequenas mudanças na dieta e no estilo de vida. Se você acha que já leva uma vida saudável, mantenha isso e procure torná-la ainda mais saudável.

Seu coração é a força vital que impulsiona todos os seus movimentos. Embora ele seja muito vulnerável, não é preciso muito esforço para mantê-lo saudável. Pequenas atitudes diárias terão grande impacto na sua saúde.

VOCÊ SABIA QUE O SEU CORAÇÃO PODE TER UMA IDADE DIFERENTE DA SUA?

O seu coração pode ser mais jovem ou mais velho do que você. Você pode estimar a “idade” do seu coração baseado na influência de fatores de estilo de vida (dieta, exercícios físicos e cigarro) e também de fatores físicos (idade, peso, colesterol). Então por que esperar, se você pode checar se você está no caminho para manter seu coração saudável?

Para descobrir a idade do seu coração, acesse www.becel.com.br

CORAÇÃO

Descanso é bom. Mas tem de ser na medida certa

Boa notícia para quem gosta de dormir: pesquisas recentes realizadas na Inglaterra indicam que uma boa noite de sono ajuda a manter o coração saudável e a redução das horas de descanso pode colaborar para o desenvolvimento de doenças cardíacas. Segundo o estudo dos cientistas ingleses, pessoas que reduziram o ciclo do sono de sete horas para cinco horas têm, de 11 anos a 17 anos depois, aumentadas em 70% suas possibilidades de ter um problema no coração. O estudo acompanhou os hábitos de sono de pouco mais de dez mil funcionários públicos britânicos ao longo de 17 anos.

Os médicos explicam que o sono é um período de repouso para o sistema cardiovascular. A pressão cai e há uma redução de 10% da frequência cardíaca em relação a quando se está acordado. Dormir em média sete horas, afirmam, é ótimo para a saúde. Mais do que isso pode trazer problemas, mas eles lembram que cada pessoa tem suas necessidades próprias. Uma mudança nos hábitos – um “dorminhoco” que passa a dormir poucas horas, por exemplo – pode ser o sinal de que alguma coisa não está bem.

Pesquisadores americanos da Universidade de Chicago concordam: não dormir bem tem conse-

quências bem mais graves do que olheiras na manhã seguinte. Estudo publicado no *Journal of the American Medical Association* afirma que dormir pouco pode provocar aterosclerose por acúmulo de cálcio nas artérias. A equipe de Chicago examinou 495 pessoas entre 35 anos e 47 anos: 27% declararam dormir menos de cinco horas por noite e apresentavam placas de cálcio no sangue. Essas placas apareceram em 11% dos que dormiam sete horas em média e em 6% dos que dormiam mais de sete horas.

Os pesquisados, todos voluntários, usaram um monitor preso ao pulso, que media e gravava as ati-

levado em consideração tanto por médicos como por pacientes quando se fala em doenças cardíacas. “Temos evidências suficientes para não ignorar que existe uma relação”, diz ela. “Agora, quando falamos em fatores de risco, temos mais uma coisa importante a incluir: a necessidade de dormir bem.”

“Dormir é importante para todos, das crianças aos idosos”, concorda o médico japonês Kazuo Eguchi, da Universidade de Medicina de Tochigi. “Mas é mais importante para os que têm algum fator de risco cardiovascular, como hipertensão.” Eguchi acompanhou, durante 50 meses, 1.225 pacientes com 70 anos e histórico de hipertensão. Durante esse período, os pesquisados registraram seus hábitos de dormir num diário e usaram um aparelho que media a pressão a cada 30 minutos. Os eventos cardiovasculares registrados na pesquisa foram, na maioria, entre as pessoas que dormiam menos de sete horas.

No geral, os pesquisadores afirmam que os adultos devem dormir entre sete e oito horas. Para Eguchi, isso ficou claro em relação às pessoas idosas que fizeram parte de sua pesquisa. Mas, ressalva, “são necessários mais estudos que diferenciem o bom sono do mau sono”.

Mudanças de hábito exigem atenção: pode ser sinal de que alguma coisa não está bem



vidades da pessoa a cada 30 segundos. Quando o monitor permanecia sem registro, é porque a pessoa estava dormindo. O cuidado, explicou a doutora Diane Lauderdale, que comandou a pesquisa americana, é porque os mais recentes estudos sobre a relação sono e doenças cardíacas ainda são considerados inconclusivos por serem baseados em declarações das pessoas.

Para Diane Lauderdale, a pesquisa mostra que o sono deve ser

Cresce número de mulheres com problemas cardíacos

Atualmente, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte entre as brasileiras – e o colesterol é uma das principais causas dessas doenças. Matam seis vezes mais do que o câncer de mama. Desde 1984, a taxa anual de mortalidade por doenças cardíacas no Brasil é maior na população feminina do que entre os homens, daí a necessidade de elas cuidarem melhor da alimentação e controlarem o nível do colesterol.

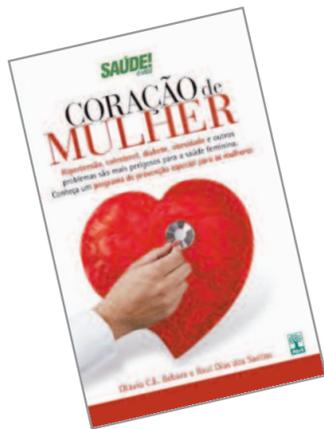
Entre 1990 e 2000, a incidência dessas doenças dobrou entre as brasileiras. Antigamente, a cada grupo de dez enfartados, apenas um era mulher. Hoje, estima-se que essa proporção seja de seis homens para quatro mulheres. E o principal responsável pela mudança acima descrita é o estilo de vida. Com a rotina atribulada e múltiplas cobranças, as mulheres passaram a conviver com o colesterol alto, hipertensão, sedentarismo e, consequentemente, com o infarto e o derrame.

Para prevenir problemas cardiovasculares, o melhor é se informar. A compreensão das doenças e da ação dos fatores de risco estimula a adoção de hábitos mais saudáveis. Um livro lançado neste ano trata deste assunto. *Coração de Mulher* foi escrito pelos cardiologistas Otávio Gebara e Raul Dias dos Santos.

Com linguagem fácil, os autores explicam quais são os fatores de risco para as mulheres e como elas podem se prevenir, levando em conta as peculiaridades femininas. “Foi o resultado de um trabalho iniciado em 1994. Queríamos atingir a população com informações relevantes para a saúde da mulher”, diz Gebara. Entre os dados divulgados no livro, um é particularmente preocu-

pante: o derrame é a principal causa de mortes entre as brasileiras, seguido pelo infarto agudo do miocárdio e pela hipertensão. O câncer de mama está em quarto lugar.

O livro explica também como obesidade, sedentarismo, colesterol alto, diabetes e tabagismo podem significar riscos para as doenças do coração da mulher. E mostra quais



Hoje são quatro mulheres em cada grupo de dez enfartados. Antes, havia apenas uma

atitudes que podem ser tomadas desde a adolescência até a idade madura para se prevenir. A introdução de novas rotinas e a mudança de hábitos reduzem muito os riscos. Como, por exemplo, praticar atividade física por 30 minutos três vezes por semana diminui em 40% a incidência de problemas cardiovasculares. O livro lembra também que a rotina de malhação precisa ser moderada para ter ação antioxidan-

te. A mulher que quer emagrecer depressa e exagera no esforço obtém o efeito oposto.

As mulheres contam até a menopausa com um grande aliado, o estrogênio, hormônio naturalmente antioxidante que impede que o colesterol grude nas paredes dos vasos. Por isso, na menopausa, a atenção deve ser redobrada. A tensão pré-menstrual, a famigerada TPM, provoca uma atração especial por doces que precisa ser controlada. O açúcar deve ter consumo moderado, para prevenir e controlar o diabetes, que exerce um impacto maior nas artérias femininas do que nas masculinas.

Os autores dedicaram um capítulo à questão dos contraceptivos. A alimentação também requer atenção, com cuidados nas calorias consumidas e com dicas de alimentos que fazem bem ao coração. O tabagismo também mereceu algumas páginas. A nicotina e outros componentes do tabaco, associados a alguns fatores tipicamente femininos, tornam os danos mais potencializados. O coração, por estar ligado ao sistema nervoso, também sofre com as mudanças de humores e situações de estresse. “O coração da mulher é, em muitos aspectos, mais frágil”, diz Gebara. E por isso deve ter a mesma atenção que as outras partes do corpo. “Com as medidas de prevenção, somadas aos avanços da medicina, a mulher poderá reduzir a incidência de doença cardiovascular em 80%. Mas é a soma dos esforços que faz a diferença.”

O livro *Coração de Mulher*, de Otávio Gebara e Raul Dias dos Santos custa R\$ 24,50 e pode ser encontrado em livrarias e bancas de jornais.



Campanha: por mais atenção à saúde do funcionário

Hoje é o Dia Mundial do Coração

A data foi criada pela WHF para chamar a atenção sobre os problemas cardíacos

A maior causa de mortes em todo o mundo são as doenças cardíacas – mais de 17 milhões de pessoas morrem, a cada ano, por causa de problemas no coração. Alarmados com o número crescente de vítimas, a World Heart Federation (WHF), organização não governamental que se propõe a ajudar pessoas a terem uma vida melhor e mais longa, com foco na prevenção e controle das doenças cardíacas, criou, em 2000, o Dia Mundial do Coração, a ser celebrado sempre no último domingo de setembro.

A ONG, hoje parceira da Organização Mundial da Saúde na área de prevenção e controle de doenças cardiovasculares, tem a participação de sociedades médicas e centros de tratamento do coração de mais de cem países, que comemoram o Dia Mundial do Coração com uma série de ações voltadas para um estilo de vida saudável.

A cada ano é determinado um tema – em 2009 é *Work with Heart* (trabalho com o coração), que pretende que as empresas motivem seus funcionários. “Um local de trabalho que encoraja hábitos saudáveis pode reduzir doenças do coração e infartos”, afirma a peça publicitária. A WHF lembra que milhões de anos produtivos são perdidos anualmente por causa de doenças cardiovasculares e este é um desafio significativo ao sistema econômico global, mais ainda num período de crise financeira. O tema ganhou apoio do Fórum Econômico Mundial, que reconheceu a importância da saúde do fun-

cionário para qualquer empresa atingir seus objetivos e se comprometeu a divulgar em todo o mundo o programa de bem-estar no trabalho.

A comemoração deste ano, porém, começou no último dia 10, na Finlândia, na final do Campeonato Europeu de Futebol Feminino, com o lançamento do livro *Eat for Goals* (Coma pelos Gols, numa tradução literal), para crianças entre 5 e 11 anos que praticam futebol. O livro é resultado de uma parceria da União Europeia de Futebol (Uefa) e a

Por causa de doenças cardíacas, perdem-se milhões de anos produtivos todos os anos

WHF e pretende transmitir uma mensagem simples, a de que uma vida saudável tem como base uma alimentação saudável.

No livro, 13 jogadores famosos como o francês Thierry Henry, o polonês Miroslav Klose e a inglesa Kelly Smith dão suas receitas favoritas e falam sobre a importância de ter uma dieta saudável desde muito cedo. Com esse lançamento, a WHF pretende alertar para um crescente problema infantil grave, a obesidade. “O mundo do futebol inspira pessoas de todas as idades a praticar exercícios. Agora quer inspirar as pessoas a também comer bem”, afirma William Gaillard, consultor da Ueda.

