

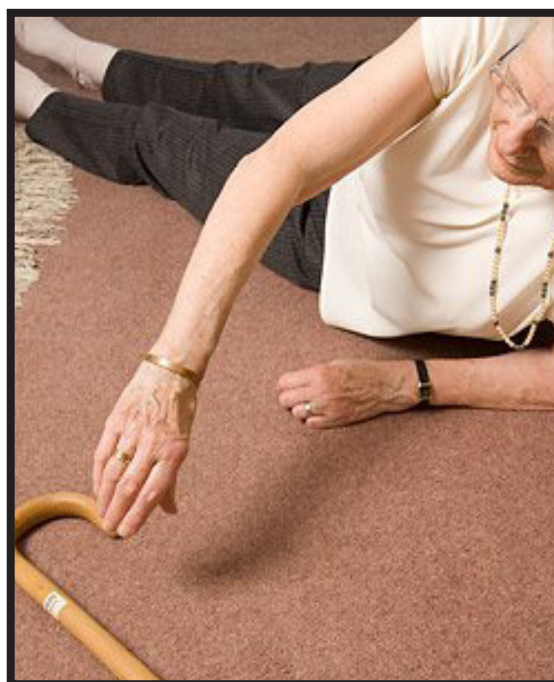
# Idosos com vasos cerebrais menos saudáveis andam mais devagar e têm mais risco de sofrer quedas.

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



Nossos vasos sanguíneos devem ser vistos como órgãos tão inteligentes e complexos como o fígado ou o coração. Quando nos levantamos, quando fazemos força, quando ficamos sem respirar por alguns instantes, todas essas situações exigem com que os vasos sanguíneos do cérebro adaptem seus calibres para manter sempre a mesma pressão do sangue que entra no cérebro. Se este controle falhar, alterações rápidas e transitórias do estado de consciência podem acontecer. As pequenas artérias do cérebro, também chamadas de arteríolas, são as maiores responsáveis por esse controle.



O periódico científico *Neurology* publicou em sua última edição os resultados de uma pesquisa que mostra que idosos que apresentam uma pior função das pequenas artérias do cérebro andam mais devagar e têm maior risco de queda. Mais de 400 idosos foram submetidos a um teste que mede a saúde dos pequenos vasos cerebrais através da dilatação das pequenas artérias secundária ao aumento dos níveis de gás carbônico no sangue. Os voluntários ainda foram testados quanto à velocidade da marcha e foram acompanhados por dois anos para registro de qualquer episódio

de queda. Os resultados mostraram que os idosos que apresentavam os menores níveis de reatividade dos vasos cerebrais eram mais lentos ao caminhar e tinham um risco de queda 70% maior quando comparado aos idosos que tinham os melhores índices de reatividade vascular.

Essa pesquisa cria uma nova forma de pensar a prevenção de quedas, um dos problemas mais sérios da medicina geriátrica. Aos 60 anos de idade, 85% dos idosos apresentam

uma capacidade de caminhar normal. Já aos 80 anos, apenas cerca de 20% mantém uma capacidade para caminhar sem dificuldades. Além disso, anualmente, 30% dos idosos com mais de 65 anos sofrem uma queda. Qualquer leve alteração do desempenho cerebral de um idoso pode ser o que faltava para precipitar essa queda. O recado principal desse estudo é o de que investir na saúde dos vasos sanguíneos, além de prevenir as duas doenças que mais matam no Brasil (infarto do coração e derrame cerebral), pode ainda prevenir quedas nos idosos. Como investir nas artérias do cérebro? Atividade física regular, consumo regular de frutas e verduras, tratar com rigor problemas como a hipertensão arterial, diabetes e colesterol alto. Tabagismo nem em pensamento.

Mai 2010

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**

---