

PREVIDÊNCIA VASCULAR.

COMECE JÁ A SUA.

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

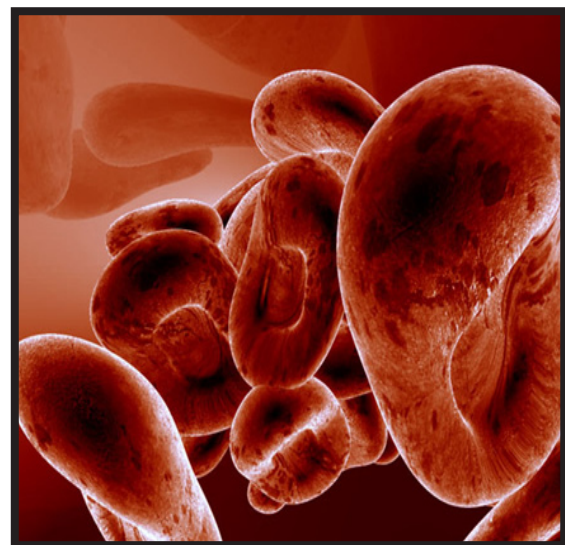


POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

A Aterosclerose é um termo que já existe há cerca de um século. Entretanto, a Aterosclerose é uma doença tão antiga que já foi demonstrada até mesmo entre as múmias egípcias. A palavra tem origem do grego - Athero = pasta e Skleros = endurecimento. É o endurecimento das artérias devido a depósitos de material que hoje bem conhecemos: gordura, elementos celulares, cálcio, etc.

E Arteriosclerose? É a mesma coisa? Arteriosclerose é um termo mais genérico que se refere ao endurecimento das artérias independente de sua causa. A Aterosclerose é sua causa mais importante.

O início do processo de Aterosclerose se dá por uma disfunção da camada mais interna do vaso (o endotélio), seguido por acúmulo de gordura, desencadeando um processo inflamatório crônico. O vaso sanguíneo é um órgão tão complexo do ponto de vista funcional como qualquer outro órgão do organismo. Hábitos de vida e doenças que representem insultos à sua camada interna são os maiores responsáveis pelo desenvolvimento da Aterosclerose. Esses são os principais vilões: TABAGISMO, ▲ NÍVEL DE GORDURA NO SANGUE, HIPERTENSÃO ARTERIAL, DIABETES, OBESIDADE, INATIVIDADE FÍSICA, ESTRESSE,



BAIXO CONSUMO DE FRUTAS E VEGETAIS, ABUSO DE ÁLCOOL.

Existem fatores que aumentam o risco da doença e que não podemos controlar / modificar, como é o caso da idade, sexo e história familiar. Entretanto, esses fatores "não modificáveis" contribuem apenas com 10% do risco do indivíduo apresentar um evento vascular como um Infarto Agudo do Miocárdio. Em última análise, 90% do risco está em nossas mãos ! Nosso dever de casa é reduzir ao máximo a presença dos vilões descritos acima, que é uma tarefa diária que poderíamos chamar de nossa Previdência Vascular.

É importante saber que a Aterosclerose começa

desde muito cedo na vida. Obesidade em crianças e tabagismo em adultos jovens já provocam espessamento das paredes das artérias, e esse espessamento é a própria Aterosclerose na sua forma mais precoce. A doença pode evoluir com a formação de placas nas artérias que podem levar ao estreitamento lento e silencioso da passagem do sangue. Assim como qualquer plano de previdência, quanto mais cedo começarmos nossa Previdência Vascular, maior será o prêmio no futuro. Atividade física e dieta saudável devem começar na infância, e os pais têm que dar o exemplo.

Desde a década de 80 sabe-se que mais importante que o grau de estreitamento das artérias é a vulnerabilidade da placa de Aterosclerose. Isso pode ser traduzido na chance desta placa expor seu conteúdo diretamente ao sangue, e causar um processo agudo de coagulação do sangue chamado de Aterotrombose. É este evento que causará os eventos agudos e graves como o Infarto Agudo do Miocárdio e o Acidente Vascular Cerebral. Sabemos que o indivíduo que apresenta placas de Aterosclerose e que investe bem em sua Previdência Vascular, este tem suas placas com capas de proteção mais fortes, com menor risco de rompimento.

Os administradores de Previdência Privada passam o tempo todo tendo que modular o tipo de aplicação de acordo com os ventos do mercado. Nossa tarefa, como administradores de nossa Previdência Vascular, é mais previsível, pois as diretrizes de sucesso não mudam de um dia para o outro, mas nem por isso deixa de ser uma tarefa que requer determinação e

disciplina, já que o investimento deve ser diário. Já conhecemos bem o que fazer e o que não fazer para preservar nosso Capital Vascular, e o que precisamos é incorporar as atitudes no nosso cotidiano, entendendo sempre o porquê de cada ação.

AQUI ESTÃO AS DEZ

ATITUDES MAIS IMPORTANTES

- 1 Fumar nem pensar** > O cigarro “engrossa o sangue”, aumentando sua tendência a formar coágulos, além de ser um agente que danifica as artérias, contribuindo para a progressão da aterosclerose. O cigarro ainda reduz a tolerância ao exercício físico, piora os níveis de colesterol e da pressão arterial.
- 2 Atividade física de intensidade moderada por pelo menos 30 minutos, 5 vezes por semana** > O exercício físico “afina o sangue” reduzindo sua tendência a formar coágulos. Além disso, ajuda a controlar o peso, é benéfico para a pressão arterial e para os níveis de colesterol e ainda ajuda a reduzir o estresse, e todos estes são fatores que previnem a Aterosclerose.
- 3 Reduza o estresse** > O estresse está associado a um aumento de substâncias circulando no sangue, como a adrenalina, que quando elevadas de forma crônica podem aumentar a tendência de formação de coágulos, podem reduzir o calibre dos vasos elevando a pressão arterial e também piorar os níveis de colesterol.
- 4 Frutas, vegetais e grãos integrais todos os dias** > Recomenda-se a ingestão de pelo menos cinco porções por dia de

frutas e vegetais. Usando-se um copo como referência, uma porção significa: ½ copo de frutas picadas ou ¾ copo de suco natural, ou 1 copo de folhas verdes, ou ½ copo de vegetais crus ou cozidos. O benefício é devido ao poder anti-oxidante das frutas e vegetais que servem como um anti-inflamatório natural, prevenindo a Aterosclerose. Também é recomendável que pelo menos metade dos grãos ingeridos seja integral, por serem ricos em fibras. Por conta disso, controlam melhor o peso, pois provocam saciedade mais rápida e ainda melhoram os índices de colesterol.

5 Não exagere na gordura animal e no sal

Quase toda gordura animal pode ser classificada como gordura saturada ou então rica em colesterol, e são esses os maiores fatores alimentares para o aumento dos níveis de colesterol no sangue, e seu conseqüente acúmulo nas artérias. Lembrar que quando falamos em gordura animal estamos falando também dos laticínios e ovos, e por isso devemos dar preferência a laticínios menos gordurosos como o leite desnatado e ricota, e à parte dos ovos menos gordurosa que é a clara.

O sal também deve ser usado de forma moderada, já que seu excesso na dieta pode causar ou piorar a hipertensão arterial, um dos maiores fatores de risco para Infarto Agudo do Miocárdio e Acidente Vascular Cerebral.

6 Não exagere na gordura trans

As gorduras trans além de estarem presentes nas carnes e laticínios, podem ser formadas por processo industrial que transforma óleos vegetais líquidos em gordura sólida- é a tal

da gordura hidrogenada. Temos de estar atentos aos biscoitos, sorvetes, salgadinhos de pacote, margarinas, entre outros produtos industrializados. As gorduras trans aumentam o nível de colesterol no sangue e hoje é obrigatório o fabricante informar a quantidade desta gordura no alimento. O ideal é que tenha de 0,2 a 2g por porção e este é o máximo que devemos consumir por dia. Nada de preguiça em ler o rótulo antes de colocar o produto no carrinho do supermercado!

7 Não deixe de comer as gorduras saudáveis

Hoje sabemos que populações que comem bastante azeite como na ilha grega de Creta, têm menos problemas vasculares do que populações que comem pouca gordura, como é o caso do Japão. Além do azeite, os demais óleos vegetais, peixes, nozes e castanhas são ricos em gordura insaturada, que reduz os níveis de colesterol. O Ômega 3 é um dos componentes dessas boas gorduras e é por isso que se recomenda comer peixe pelo menos duas vezes por semana, especialmente salmão, sardinha, truta ou atum (peixes com maior conteúdo de Ômega 3).

8 Bebidas alcoólicas só se for com moderação: até uma dose por dia para mulheres e até duas para homens

O consumo excessivo de álcool pode causar aumento de gordura no sangue (triglicérides), elevação da pressão arterial, e pode levar à obesidade por ser um alimento bastante calórico. Todos esses fatores aumentam o risco de eventos vasculares. Entretanto, o uso moderado de álcool pode promover melhora

dos índices de colesterol e ainda reduzir a tendência de coagulação do sangue. Esses efeitos parecem estar bastante associados ao fator álcool, mas estudos apontam para um benefício maior ainda no caso do vinho tinto, por propriedades anti-oxidantes próprias da uva. Mesmo com essas evidências, não se deve recomendar que indivíduos que não bebem comecem a beber. Entretanto, entre aqueles que já têm o hábito de beber, estes devem beber moderadamente e de preferência vinho tinto.

9 Não coma mais calorias do que você gasta > A obesidade é um sério fator de risco para o desenvolvimento de hipertensão arterial, diabetes, aumento dos níveis de colesterol, Infarto Agudo do Miocárdio e Acidente Vascular Cerebral. Na Idade da Pedra, nossos ancestrais ao conseguirem caçar um animal, grande fonte de gordura, comiam o máximo que podiam, pois não sabiam quando conseguiriam outra caça. Não podemos nos dar ao luxo de reproduzir este

instinto primitivo, pois a oferta de alimento hoje é muito grande, e são os alimentos que podem nos caçar se não formos racionais.

10 Família e amigos por perto fazem bem ao coração. Uma soneca após o almoço também >

Uma série de estudos nos mostra que o isolamento social não é um bom negócio: aumenta a concentração de marcadores de inflamação no sangue associados à Aterosclerose e aumenta a mortalidade por doenças do coração. As conexões sociais de diferentes níveis são positivas: família, amigos, grupos comunitários religiosos ou não, e até mesmo animais de estimação. Essa integração social reduz os níveis dos hormônios e outras substâncias no sangue associadas ao estresse.

Já o hábito de tirar uma soneca de 30 minutos após o almoço tem se mostrado um fator protetor para doenças do coração. Esse efeito é mais robusto entre homens que trabalham. A explicação é que o hábito de tirar uma soneca no meio do dia reduz o nível de estresse.

Jan 2008

**PENSE BEM SOBRE NO QUE REALMENTE VALE A PENA INVESTIR AO LONGO DA SUA VIDA.
FAÇA O SEU PLANO DE PREVIDÊNCIA VASCULAR E VIVA MAIS E MELHOR SUA VIDA.
É SÓ FALAR COM O GERENTE, E NESSE CASO, O GERENTE É VOCÊ MESMO.**

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
