

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

---