



PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As Doenças Cardiovasculares (DCV) têm grande contribuição para a mortalidade, morbidade e para o peso da carga econômica da doença em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 17 milhões de pessoas morrem anualmente em decorrência de DCV. É importante lembrar que essas doenças podem ter seu início na infância e, portanto, devemos iniciar a prevenção desde cedo.

➔ As doenças cardiovasculares podem afetar o coração e os vasos sanguíneos, destacando-se a doença arterial coronariana, que envolve dor no peito e infarto agudo do miocárdio, sendo esta a maior causa de morbimortalidade no mundo; o acidente vascular cerebral (AVC) e a insuficiência cardíaca.

O envelhecimento da população, a globalização, a urbanização, o aumento da obesidade e a inatividade física são os fatores determinantes desses números.

➔ Os múltiplos fatores de risco associados às DCV podem ser divididos em grupos. Podemos dividi-los entre não modificáveis e modificáveis.

➔ Os fatores de risco não modificáveis consistem naquelas condições que uma pessoa não pode alterar, como: idade, hereditariedade ou composição genética e diabetes tipo 1. A doença de Kawasaki na infância também é um fator de risco não modificável.

➔ Já os fatores de risco modificáveis são condições que podem ser alteradas fazendo-se certas mudanças no estilo de vida. Destacamos:

✓ *Sedentarismo*

A atividade física moderada regular (aproximadamente 30 min/dia) tem efeitos altamente benéficos na redução da pressão arterial, diminuição da coagulação sanguínea, melhora dos perfis lipídicos etc.

✓ *Tabagismo*

É preciso cessar o tabagismo, pois ele contribui fortemente para o desenvolvimento de DCV e doenças respiratórias. Fumar aumenta o risco de aterosclerose e interfere no funcionamento normal do sistema cardiopulmonar. Isso inclui tabagismo passivo (de que as crianças são as maiores vítimas).

✓ *Má alimentação*

Alimentos ricos em fibras e baixa carga glicêmica (pouco açúcar) estão associados a uma diminuição da prevalência de síndrome metabólica e diabetes mellitus, e a melhora das concentrações de lipídios séricos.

✓ *Obesidade*

A obesidade é um importante fator de risco modificável que contribui fortemente para o aparecimento de diabetes mellitus, hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral e alguns tipos de câncer.

A prevenção é uma das maneiras mais efetivas no controle de doenças cardiovasculares e deve ter início o quanto antes.

A adoção de hábitos simples e contínuos, como atividade física regular, alimentação balanceada, priorizando alimentos frescos, como frutas, legumes, hortaliças e cereais, evitando os ultraprocessados, e a cessação do tabagismo, trazem ganhos à saúde.

Procure um Cardiologista para avaliar a saúde do seu coração!

Relator:

Gustavo Foronda

Presidente do Departamento Científico de Cardiologia da Sociedade de Pediatria de São Paulo

Endereço:

Centro Empresarial Jardins do Brasil

- Av. Hilário Pereira de Souza, 406/492 - 20º Andar
Sala 2001 - Torre 2 - Centro - Osasco - SP
CEP 06010-170

Contatos:

- (11) 4624-4040 (consultório)
- (11) 98821-8578 (celular e WhatsApp)