

LA VIDA SUJA PISCINA BRILHAR?

39 000



Número de mulheres mortas anualmente no Brasil por **infarto**

12 800



Número de mulheres mortas anualmente no Brasil por **câncer de mama**

### O maior inimigo feminino...

O grande terror feminino é o câncer de mama. A doença, no entanto, mata muito menos do que os problemas cardiovasculares



HOJE

A cada **100 óbitos** masculinos por infarto...



...ocorrem **50 óbitos** femininos

Na década de 90

Ocorriam **17 óbitos** femininos

Atenção: Cuidado de água, cuida de você.

# CORAÇÃO ABANDONADO

Pesquisa revela que no Brasil as mulheres ignoram os fatores de risco das doenças cardíacas e têm extrema dificuldade para identificar os sintomas de um infarto

ADRIANA DIAS LOPES

A percepção da mulher brasileira sobre os cuidados com o coração é equivocada. Esse é o resultado do maior levantamento já realizado no país sobre o tema. A pesquisa Sinta Seu Coração, coordenada pelas revistas SAÚDE e CLAUDIA, publicadas pela Editora Abril, que também edita VEJA, em parceria com a Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, ouviu 5.318 voluntárias. O trabalho foi conduzido pelo Departamento de Pesquisa e Inteligência de Mercado da Abril. “As brasileiras encararam os distúrbios cardíacos como um mal tipicamente masculino”, diz o cardiologista Roberto Kalil, diretor clínico do Instituto do Coração, em São Paulo. “Enquanto elas subestimarem o problema, continuarão sob ameaça.” Atualmente 21 milhões de mulheres brasileiras correm o risco de sofrer um infarto e 39.000 morrem todos os anos em decorrência do mal — o triplo das vítimas fatais de câncer de mama. A seguir, VEJA lista os principais resultados do estudo e, com a colaboração de cinco cardiologistas, descreve as boas práticas para proteger o coração feminino.

## Quais são os principais fatores de risco para o coração?

Hipertensão .....	81%
Obesidade .....	80%
Sedentarismo .....	66%
Colesterol alto .....	63%
Stress .....	54%
Cigarro .....	49%
Dieta rica em gordura .....	49%
Diabetes .....	18%
Excesso de álcool .....	12%
Uso de drogas ilícitas .....	12%
Dieta rica em açúcar .....	6%
Depressão .....	4%
Menopausa .....	3%

## OS FATORES DE RISCO

### Elas subestimam as grandes ameaças

As mulheres estão certas ao eleger a hipertensão como o principal inimigo do coração. A doença é responsável por quase metade dos casos de morte por infarto. Entre elas, a pressão alta é ainda mais perigosa do que para os homens. O risco de uma mulher hipertensa desenvolver uma doença cardiovascular é cinco vezes maior em relação a outra que não tem o problema. Entre homens em situação semelhante, o risco é duas vezes maior. O que as desfavorece é a constituição das artérias coronárias. Os vasos femininos são 15% mais estreitos, além de

mais tortuosos, do que os masculinos, o que deflagra mais rapidamente a hipertensão e o entupimento dos vasos. Nada é perfeito, porém. As mulheres erram feio ao subestimar (e muito) alguns fatores de risco extremamente perigosos. Um deles é o diabetes, eleito por apenas 18% das entrevistadas como um risco. Por causa dos vasos mais finos, elas são ainda mais suscetíveis aos danos ar-

Representa um grande risco, aumentando a síntese de substâncias associadas à hipertensão

O fator de risco mais subestimado deveria estar ao lado da hipertensão na lista das preocupações femininas

...é desconhecido pelas mulheres

Na década de 50

Ocorriam 10 óbitos femininos

## Quais sintomas estão associados a problemas no coração?

Dor no peito .....	<b>89%</b>
Arritmia .....	<b>88%</b>
Formigamento no braço .....	<b>87%</b>
Cansaço excessivo .....	<b>74%</b>
Falta de ar .....	<b>68%</b>
Náuseas .....	<b>34%</b>
Dor de cabeça .....	<b>32%</b>
Dor na boca do estômago .....	<b>30%</b>
Dor nas costas .....	<b>28%</b>
Desconforto nas pernas .....	<b>27%</b>
Visão turva .....	<b>24%</b>

Essa é a dor típica do infarto nos homens. Nas mulheres não é o sintoma mais frequente

Apenas 30% das mulheres são vítimas desse sintoma

SHUTTERSTOCK



**DEPRESSÃO**  
O transtorno psiquiátrico é, sim, ameaça ao coração

teriais causados pelo excesso de glicose no sangue. Quatro em cada dez mulheres diabéticas morrem de problemas no coração. O mesmo ocorre com três em cada dez homens com a doença. A depressão, lembrada por apenas 4% das entrevistadas, é também um mal tipicamente feminino, dado que o aumento na produção dos hormônios cortisol e adrenalina está associado à hipertensão.

Outro fator de risco subestimado pelo sexo feminino, citado por apenas 3% das entrevistadas, é a menopausa. A probabilidade de uma mulher infartar por volta dos 55 anos, com a chegada da menopausa, é duas vezes maior em relação ao organismo mais jovem. O organismo da mulher mais velha sofre uma queda drástica na síntese do hormônio estrógeno, substância que tem ação vasodilatadora e reduz as taxas de LDL, o colesterol ruim. O sexo feminino deveria estar atento também à gordura abdominal. As células adiposas que se acumulam na região da barriga multiplicam-se rapidamente, pelo menos duas vezes mais rápido do que as células de gordura espalhadas pelo resto do corpo. Essas células liberam continuamente substâncias associadas ao processo inflamatório e ao

mecanismo de resistência à insulina. Em quantidades normais, esses compostos não fazem mal ao coração. Já em excesso, facilitam o entupimento arterial. Tanto as mulheres que se consideram no peso ideal como as gordinhas desconhecem a medida da própria cintura. Fica então o aviso: a medida da cintura nas mulheres não deve passar dos 80 centímetros. Entre os homens, 94 centímetros.

### OS SINTOMAS Elas pensam como homem

Dois dos três principais sintomas de problemas cardíacos apontados pelas mulheres são, na verdade, característicos do organismo masculino. A maioria delas sente náuseas e dores nas costas (itens, a propósito, citados por uma minoria das entrevistadas). No corpo das mulheres, a distribuição dos nervos é diferente. “Nelas, os nervos se ramificam mais em direção às costas, à mandíbula e à barriga”, diz o cardiologista Raul Dias dos Santos, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Está aí a explicação para os sintomas se manifestarem de forma dissipada. Nos homens, os nervos se irradiam pelo peito. Há ainda o paradoxo do estrógeno. O hormônio essencialmente feminino protege as artérias ao participar do mecanismo de flexibilidade da parede dos vasos. O problema é que o estrógeno também estimula a produção de proteínas que alteram a sensibilidade dos nervos, deixando-os mais resistentes à dor.

A desinformação das mulheres sobre os sintomas das doenças do coração representa um enorme perigo à saúde. O desconhecimento as faz demorar mais do que os homens para procurar ajuda médica. Estudo conduzido em 2011 pela Clínica Mayo, nos Estados Unidos, com 104.000 adultos de ambos os sexos, mostrou que elas levam, em média, meia hora a mais para procurar um hospital — tempo suficiente para reverter apenas 75% dos problemas cardíacos. O atendimento médico tardio é um dos maiores responsáveis pela alta incidência de mortes por infarto entre elas.

### OS HÁBITOS DE VIDA Elas acertam quase tudo

Aqui elas acertaram em cheio na escolha dos alimentos que aumentam o risco cardiovascular. Os produtos industrializados são recheados com sal e gordura saturada. Nesse tipo de alimento, esses compostos são usados não só como ingredientes, mas também como conservantes. Ou seja, na alimentação da vida moderna é fácil extrapolar no consumo de sal e de gordura. Hoje, grande parte do sal ingerido na alimentação do brasileiro provém justamente dos produtos industrializados. O mesmo acontece com 50% do consumo de gordura. O sal em excesso é o fator de maior influência para a pressão alta. Além de aumentar o volume de sangue circulante pelas artérias, o que agride a parede dos vasos, ele tem ação vasocons-

## Quais alimentos aumentam o risco cardiovascular?

Produto industrializado (enlatado, lasanha e pizza pronta, por exemplo) .....	91%
Refrigerante normal .....	81%
Doce .....	80%
Carne vermelha .....	74%
Pão e massa .....	67%
Refrigerante diet .....	50%
Café .....	48%
Ovo .....	37%

### GOLES DO BEM

O café é um aliado da saúde cardiovascular

A bebida contém antioxidantes que inibem a ação dos radicais livres sobre a parede das artérias

Ao contrário do que se pensa, grande parte da gordura do ovo é monoinsaturada, protetora do coração

tritora. A gordura saturada eleva o colesterol ruim (LDL), abrindo caminho para o infarto e a aterosclerose. A anatomia do organismo das mulheres não colabora. As artérias femininas, por serem 15% mais estreitas, estão mais propensas aos fatores de risco que levam ao entupimento. Além disso, há um detalhe no mecanismo de ação das placas de gordura no organismo delas que faz a diferença — mais uma vez para pior, infelizmente. Nas mulheres, as moléculas de gordura tendem a fechar mais rapidamente as artérias. Nos homens, elas primeiro expandem as paredes arteriais, para só depois obstruir os vasos. Tal característica faz com que a obstrução seja mais grave entre elas. Diz o cardiologista Leopoldo Piegas, do Hospital do Coração, em São Paulo: “Para uma mulher, o risco de morrer depois de um infarto tende a ser maior do que para um homem”.

Há dois erros graves na escolha dos alimentos nocivos ao coração, porém: elas afirmam que o café e o ovo estão associados a doenças cardiovasculares. Inúmeros estudos já derrubaram essa crença. Até meados dos anos 90, acreditava-se que o café era prejudicial à pressão arterial. Mito. “De fato, a bebida aumenta as taxas de pressão, mas a elevação é mínima e temporária”, diz Marcus Bolívar Malachias, professor da

Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais, em Belo Horizonte. O café, na verdade, contém antioxidantes que inibem a ação dos radicais livres sobre a parede das artérias, preservando os vasos sanguíneos. Os benefícios estão associados ao consumo de até quatro xícaras ao dia. Acima disso, a bebida pode deflagrar arritmia. O ovo foi alforriado mais recentemente. Em 2007, a diretoria da Associação Americana do Coração liberou seu consumo — uma unidade por dia. O alimento, em especial a gema, é rico em nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo, incluindo o coração. Dois deles são a colina, enzima importante para a formação da membrana celular, e o triptofano, o aminoácido precursor da serotonina, a substância associada à sensação de bem-estar. “Do total de gorduras contidas em um ovo, a maioria é monoinsaturada, protetora do coração”, diz o cardiologista Daniel Magnoni, do Hospital do Coração, em São Paulo.

### OS EXAMES

#### Elas erram na ordem de prioridades

O eletrocardiograma, exame que registra a atividade elétrica cardíaca, não é, ao contrário do que apontam as entrevistadas na pesquisa, o rastreador

número 1 de um iminente infarto. Tampouco o ecocardiograma — o terceiro mais citado —, cuja função é analisar a anatomia e a função das estruturas cardíacas, como válvulas, músculos, artérias, veias e o pericárdio. “Tais exames são importantes para situações específicas”, diz o cardiologista Raul Dias dos Santos, professor da Faculdade de Medicina da USP. “Não há aparelho no mundo que substitua o exame de sangue e o clínico.” Louve-se, portanto, a atenção com a medida da pressão arterial, em segundo lugar nas respostas femininas. Ela deve estar sempre associada à análise das taxas de colesterol e de glicemia, além das medidas de pressão e de cintura. O preocupante é que as mulheres empurraram esses exames para colocações na ponta final de prioridades.

O Sinta Seu Coração também perguntou às mulheres se elas costumam se submeter ao exame de densitometria óssea, que avalia osteoporose, um mal que acomete três a cada dez mulheres com mais de 50 anos. A resposta foi surpreendente — 73% delas nunca fizeram o teste. Além do perigo para a saúde dos ossos, deixar de fazer o exame pode ser um risco ao coração. Estudos iniciais indicam que a densitometria óssea pode ajudar a identificar problemas cardíacos. A relação é simples. A osteoporose se configura como a perda de absorção do cálcio pelos ossos. Há hipóteses que afirmam que esse cálcio pode se depositar nas coronárias, o que facilitaria a aterosclerose.

ISTOCKPHOTO

