



saúde

Riscos cardiovasculares

Hoje em dia, é raro pensar se estamos ou não em risco de doença cardiovascular. Muitas pessoas sabem que estão sob demasiado stress no trabalho e que não fazem exercício físico suficiente. Também têm noção que não têm os melhores hábitos alimentares e a que até já deveriam ter deixado de fumar, mas mesmo assim, sentem-se bem fisicamente. Um check-up casual muitas vezes revela que se vive iludido, pela própria sensação de bem-estar.

Um risco cardiovascular é um conjunto de doenças que atingem o coração e o aparelho cardiovascular e que têm como manifestações principais a doença coronária, a doença vascular cerebral e a doença arterial periférica.

Existem dois tipos de factores de risco cardiovascular, a saber:

- conjunto de factores individuais sobre os quais se pode influir e modificar;
- conjunto de factores não modificáveis.

Entre os principais factores passíveis de serem modificados, encontram-se:

- tabaco
- sedentarismo
- stress
- excesso de peso e obesidade
- hipertensão arterial
- colesterol elevado
- síndrome metabólica

Existem contudo, outros factores fora do alcance da pessoa, que contribuem significativamente para um maior risco cardiovascular. Entre os factores não modificáveis, encontram-se a idade avançada, o género masculino e a história familiar em que a sua combinação tem um efeito exponencial sobre o risco cardiovascular.

A longo prazo, a acção dos mesmos pode resultar em aterosclerose, um processo de transformações patológicas na parte interior dos vasos sanguíneos que diminui drasticamente o seu diâmetro interno. A aterosclerose pode manifestar-se de diversas formas e pode inclusivamente afectar as artérias e veias em diferentes partes do corpo. Pode levar anos ou décadas, até que a mesma seja detectável em exames clínicos, daí a importância de reconhecer os factores de risco precocemente, de modo a agir sobre os mesmos, em tempo útil e assim, minimizá-los de modo a prevenir o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

O excesso de peso e a obesidade têm sido associados a um risco aumentado de doença cardíaca coronária. Vários estudos indicam que o risco é agravado pela coexistência comum de outros factores de risco associados à obesidade, como a hipertensão, hipercolesterolemia e hiperglicémia. Assim, o tratamento desta patologia torna-se essencial na prevenção da doença arterial coronária. Controlar o peso através do cálculo do índice de massa corporal (IMC), é uma maneira prática para avaliar o seu corpo:

$IMC = \text{peso corporal (em Kg)} / \text{quadrado da estatura (altura, em metros)}$

Um IMC superior a 25 é indicador de excesso de peso ou de obesidade.

O consumo calórico deve ser adequado, de forma a evitar o excesso de peso e o exercício físico deve ser praticado de uma forma regular e escolhendo sempre actividades físicas agradáveis e adequadas a cada pessoa. O golfe, independentemente da faixa etária que o pratica, é uma modalidade desportiva cujo exercício físico traz grandes benefícios na prevenção e no tratamento da obesidade e das doenças cardiovasculares. Para os indivíduos de classes etárias mais elevadas, o treino assume maior importância uma vez que o processo de envelhecimento corporal ocasiona a perda de flexibilidade, de força e coordenação muscular, bem como diminuição da eficiência cardiovascular. Quando praticado algumas horas por semana, este desporto consegue proporcionar benefícios tanto fisiológicos, como psico-sociais.

Regula os níveis de glucose, estimula os níveis de adrenalina e noradrenalina, assegurando uma maior resistência cardiovascular. Ajuda a manter a flexibilidade, o equilíbrio, a postura e a coordenação. Além disso proporciona um controlo da velocidade do movimento, que com a idade tem tendência a decrescer. O golfe proporciona ainda relaxamento, bem-estar e contacto directo com a natureza e uma melhoria na auto-estima, através de aprendizagem de novas técnicas e da melhoria contínua da parte motora.

A resistência cardiovascular define-se como capacidade aeróbica, isto é, a capacidade que o sistema cardiovascular possui para distribuir o sangue e o oxigénio aos músculos activos e de estes usarem o oxigénio e os nutrientes para realizarem trabalho físico. No caso do golfe, o facto de o jogador "não correr no campo", não implica que não esteja a realizar uma actividade na qual trabalha o sistema cardiovascular. No caso dele se apresentar ansioso ou cansado nos últimos buracos, causa-lhe uma maior tensão nervosa, que irá produzir uma descarga de adrenalina que consequentemente, leva a um aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial. Além disso o aumento da capacidade aeróbica faz com que os músculos tenham uma capacidade de recuperação mais rápida permitindo assim, que a concentração se mantenha durante todo o jogo.

Como na maioria dos desportos, a fadiga muscular e o cansaço geral constituem factores chave na diminuição da performance dos golfistas. Assim, para poder jogar bom golfe é necessária para além da estratégia e da tática, tranquilidade e lucidez mental, pois a margem de erro é mínima, e pequenos níveis de cansaço levam a uma diminuição do rendimento e consequentemente aos maus resultados. A fadiga afecta, não só a performance física, como também a clareza mental para decidir

ATAQUE CARDÍACO

Se sentir:

- Desconforto no centro do peito. Sensação estranha, que pode ser de desconforto, pressão, dor ou aperto. Pode durar poucos minutos ou "ir e vir"
- Desconforto na parte superior do corpo: por exemplo, nos braços, pescoço ou estômago
- Falta de fôlego, náuseas, vômitos, suores frios

PRINCIPAIS SINAIS DE ALERTA AVC

(acidente vascular cerebral)

Se subitamente sentir:

- Entorpecimento, formigamento ou fraqueza na cara, braço ou perna (especialmente num dos lados do corpo)
- Sensação de confusão: dificuldade em falar e compreender
- Dificuldade de visão (em apenas um olho ou em ambos)
- Dificuldade em andar, equilibrar-se ou coordenar os movimentos
- Dor de cabeça forte, sem causa aparente

Fonte: fundação Portuguesa de Cardiologia

qual o taco adequado ou o shot mais conveniente. Pode influenciar directamente a concentração e a coordenação neuromuscular, essenciais para a correcta execução de um swing. Assim todos os jogadores devem ter uma preparação física que lhes dê capacidade para tolerar este incremento sem que este influencie negativamente sobre o rendimento. Por este motivo os jogadores de golfe devem controlar o seu peso e os valores de glicemia, colesterol e os níveis de triglicéridos no sangue, bem como medir a pressão arterial durante a prática desportiva, de modo a confirmarem que jogam sem risco clínico de doença cardiovascular.

Dra. Rita Talhas

Dietista do hospitalcuf descobertas

Recomendações gerais

- Coma devagar e mastigue bem os alimentos
- Coma várias vezes ao dia e pouco de cada vez
- Evite o consumo de alimentos com açúcar e açucarados
- Prefira a gordura de origem vegetal, em particular o azeite, e evite gorduras de origem animal, como a manteiga e a banha
- Reduza o consumo de sal o mais possível. Utilize ervas aromáticas na confeção e no tempero dos alimentos
- Não leve o saleiro para a mesa
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibra, tais como: fruta, vegetais e cereais integrais