

Sede

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 – 2º Dto.
1070-153 Lisboa
Tel: 21 381 50 00 • Fax: 21 387 33 31
Email: fpcardio@mail.telepac.pt

Delegação Centro

Avª Sá da Bandeira, 52 – 1º
3000-350 Coimbra
Tel: 239 83 85 98 • Fax: 239 82 79 96
Email: fpc-centro@netcabo.pt

Delegação Norte

Rua Paraíso, 184 – 3º Esq.
4000-375 Porto
Tel: 22 203 80 82 • Fax: 22 203 80 83
Email: fpcardio.norte@clix.pt

Delegação Madeira

Avª Arriaga, 50 - 1º, Sala 1
9000-064 Funchal
Tel: 291 23 28 03



TENHA MAIS OLHOS PARA A SUA BARRIGA

Sabia que a gordura abdominal o pode colocar em risco?
Meça o seu perímetro da cintura.

Pratique Actividade Física e faça uma Alimentação Saudável



- até 80 cm - normal
- de 80 até 88 cm - risco aumentado
- mais do que 88 cm - risco muito aumentado



- até 94 cm - normal
- de 94 a 102 cm - risco aumentado
- mais do que 102 cm - risco muito aumentado



FUNDAÇÃO PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA



sanofi aventis

O essencial é a saúde



FUNDAÇÃO PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA

Doenças Cardiovasculares: principal causa de morte e morbilidade das populações

Já todos os Portugueses associam Maio ao Mês do Coração e à Fundação Portuguesa de Cardiologia. Há mais de vinte e cinco anos que durante o mês de Maio, a Fundação chama a atenção para a importância dos estilos de vida e de alguns factores de risco em particular, na saúde do coração e no aumento das doenças cardiovasculares.

Em todo o mundo ocidental, as Doenças Cardiovasculares constituem a principal causa de morte e morbilidade das populações. Independentemente de outros factores de risco, o recente aumento da obesidade e do excesso de peso em muito têm contribuído para este incremento.

Actualmente, sabemos que para além do grau de obesidade, a localização da gordura tem um papel determinante no aumento do risco. Não é igual ter uma maior acumulação de gordura na zona das ancas e coxas ou na zona abdominal. A composição do tecido adiposo é diferente e, do ponto de vista cardiovascular, a gordura abdominal é mais perigosa. Para além da pressão que o excesso de peso exerce sobre alguns órgãos, verifica-se a produção de substâncias tóxicas, que agridem o coração e as artérias, aumentando o risco de desenvolver doença cardiovascular.

Perímetro Abdominal

O mês de Maio de 2006 foi dedicado à barriga dos Portugueses.

O lema foi "Tenha mais olhos para a sua barriga"! Chamar a atenção para a importância de uma medição que é simples de efectuar e informar sobre os perigos inerentes ao seu aumento, foram os grandes objectivos da campanha.

O perímetro da cintura determina-se colocando uma fita métrica em volta da cintura, ligeiramente abaixo do umbigo e acima das cristas ilíacas. Consideram-se valores normais até 80cm para as mulheres e 94cm para os homens. **Valores acima de 88cm para as mulheres e 102cm para os homens aumentam muito o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.**

Esperamos que todos os Portugueses saibam que não são só os "gordos" que devem emagrecer, mas também todos aqueles que têm uma



barriguinha acima do desejável.

Estes, em particular, devem ter cuidado com a sua alimentação e praticar diariamente actividade física.

Afinal, trata-se da sua saúde!