

## Maio Mês do Coração

A importância das doenças cardiovasculares é enorme, se tivermos em conta, que em Portugal, só no último ano, de um total de cerca de 105.000 óbitos, ocorreram cerca de 35000 mortes devido a doenças cardiovasculares. A tendência dos últimos anos mostra uma ligeira redução da mortalidade devida a acidentes vasculares cerebrais e enfartes do miocárdio e, pelo contrário, um aumento dos casos de insuficiência cardíaca e de fibrilhação auricular. No seu conjunto, as doenças cardiovasculares são as patologias dominantes, sendo responsáveis por mais de um terço de toda a mortalidade da população portuguesa.

Este ano, a Fundação dedicou o Mês de Maio ao Coração no Desporto e à atividade física, tendo em atenção que os portugueses são o povo da União Europeia que se destaca em todos os inquéritos por ser aquele que menos atividade física pratica, talvez porque ainda não assumiu a forte relação que existe entre o exercício, a saúde e o bem-estar.

No tempo dos nossos avós, poucos frequentavam ginásios e faziam marchas diárias nos tempos livres, mas tinham uma vida ativa preenchida pelas atividades diárias da sua profissão, em que, nomeadamente, os trabalhos agrícolas exigiam o desenvolvimento de esforço físico considerável.

O progresso tecnológico, com o advento da automação, do computador e dos transportes, mudou o estilo de vida das populações que se tornaram sedentárias e passam o dia sentadas a trabalhar ou a assistir a espetáculos. Os tempos livres das crianças e dos jovens, em vez de serem direcionados para as brincadeiras da sua idade, atividades desportivas e de ar livre, são passados à frente do computador ou da televisão. Este componente do estilo de vida dado à passividade é um dos principais responsáveis pela epidemia de obesidade infantil que grassa no nosso país.

Devemos ter presente que a inatividade física é uma das mais importantes causas de doença e de morte no mundo moderno. Em contrapartida a atividade física regular (exercício físico) ajuda a controlar o peso e aumenta a “saúde” do aparelho cardiovascular, dos pulmões e do aparelho músculo-esquelético.

Costuma mesmo dizer-se que se os benefícios do exercício pudessem ser adquiridos sob a forma de comprimidos seria certamente o medicamento mais consumido de todos os tempos.

A atividade física regular reduz o risco de ataques cardíacos em mais de 30%, um benefício que pode ser comparável, por exemplo, ao obtido com a terapêutica redutora do colesterol. Por outro lado, a inatividade física confere um risco semelhante ao da obesidade e do tabagismo.

A atividade física é uma das medidas que aumenta o colesterol das HDL. É conhecida a relação inversa entre os níveis do colesterol das HDL e o risco de doença cardiovascular, ou seja, quanto maiores forem os níveis das HDL menor será o risco de ataque cardíaco. Por outras palavras, o colesterol das HDL tem uma ação protetora da doença cardiovascular.

A atividade física regular é uma das melhores maneiras de descer a tensão arterial, particularmente em indivíduos com tensão arterial pouco elevada. Em média, a prática regular de atividade física aeróbia reduz a tensão arterial sistólica, em cerca de 10 mmHg e a diastólica em 5 mmHg, o que é suficiente para normalizar os valores da tensão arterial em grande número de indivíduos com tensões ligeiramente elevadas.

Em muitos indivíduos, o excesso de peso e obesidade devem-se mais à inatividade física do que aos excessos alimentares. Como é sabido, a atividade física gasta calorias, por exemplo, andar a pé cerca de um quilómetro e meio queima à volta de 100 calorias. O aumento de peso é causado pelo depósito de gordura, resultante do excesso de calorias ingeridas. O ganho ou perda de um kg de peso corporal equivale a aproximadamente 7000 calorias. Isto significa que basta um ligeiro deficit alimentar de 100 calorias por dia ou um gasto extra também diário de 100 calorias para que, ao fim de pouco mais de dois meses, se perder um kg de peso corporal.

A atividade física aumenta a sensibilidade dos tecidos periféricos à insulina, o que melhora todo o metabolismo da glicose que está profundamente perturbado na diabetes

Vários estudos demonstram que a atividade física diminui a ansiedade e a depressão, promovendo a sensação de bem-estar

Está estimado que, em média, a uma hora de atividade física corresponde um ganho de duas horas de aumento da esperança de vida.

Está hoje claramente provado que a atividade física retarda o processo de envelhecimento, sendo atualmente uma das poucas medidas eficazes, a par com uma alimentação moderada (restrição calórica), a propiciar um aumento não só da longevidade como da qualidade de vida.

À luz dos conhecimentos científicos atuais deve ser cada vez mais fácil persuadir o Governo e a comunidade em geral para a importância da prevenção cardiovascular. Gastar dinheiro em prevenção deve ser cada vez mais percebido não como uma despesa mas antes como um investimento altamente rentável.

Sem dúvida que a prevenção é um dos caminhos pelo qual o SNS deverá enveredar, não só para evitar o sofrimento humano causado pela doença, como para reduzir os custos crescentes das novas tecnologias que desequilibram o orçamento da saúde.

No momento, em que o nosso Serviço Nacional de Saúde enfrenta grandes dificuldades de financiamento, não podemos deixar de lembrar que é indispensável dar toda a ênfase aos cuidados preventivos, baseados nomeadamente na área da medicina familiar, que deverá constituir a parte nuclear do nosso Sistema de Saúde. De outro modo, o sistema inclinar-se-á cada vez mais para os cuidados secundários, com o uso e até o risco de abuso das novas e dispendiosas, embora indispensáveis tecnologias, que podem, numa época de profunda crise económica, conduzir a uma política indesejável de contenção e até racionamento de custos.

Segundo a OMS cada indivíduo deve participar nas decisões que lhe dizem respeito, tornando-se deste modo responsável pela sua própria saúde. Face à situação atual, a FPC apela a que todos coloquem a sua saúde, nas prioridades da sua vida pessoal, adotando estilos de vida

saudáveis. Só deste modo será possível alcançar o importante objetivo de melhorar a saúde e qualidade de vida dos nossos concidadãos.

Este Mês de Maio a Fundação Portuguesa de Cardiologia recomenda a todos os cidadãos a prática de atividade física de intensidade moderada meia hora por dia, pelo menos cinco dias por semana, para reduzir o risco de doença cardíaca. Basta para isso, por exemplo, andar meia hora a pé por dia. Em alternativa, “não importa se não nasceste para o desporto desde que o pratiques com coração”.

Lisboa, Maio de 2017

Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta