

Dia de combate ao colesterol é oportunidade para alerta sobre importância do controle para evitar infartos

Cardiologista André Arpad Faludi diz que em famílias com tendência a colesterol alto, controle deve começar aos dois anos de idade

O Dia Nacional de Combate ao Colesterol, que se comemora a 8 de agosto, está sendo aproveitado pelo Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia para recordar que das 350 mil mortes por doenças cardiovasculares que ocorrem a cada ano no Brasil, 110 mil são devidas a infartos. Eles poderiam ser muito menos numerosos se a população levasse mais a sério o controle do colesterol.



A SBC teve sucesso na sua longa campanha para ensinar à população os riscos do colesterol elevado, especialmente do LDL, o chamado “colesterol ruim”. Mas há muita gente que mesmo sabendo que tem colesterol elevado, não o trata ou abandona o tratamento depois de algum tempo. A afirmação é do diretor científico do Departamento de Aterosclerose da SBC, André Arpad Faludi, que constata não haver a preocupação adequada em controlar o colesterol seja por parte dos pacientes, seja por parte de muitos médicos.

Sem sintomas

O problema, diz ele, “é que como o colesterol elevado não tem sintomas, não causa desconforto e a primeira constatação de que existe o problema pode ser o infarto”, muitos pacientes começam a tomar a medicação indicada e, após um ou dois meses, a abandonam, e isso é um erro grave.

Faludi lembra que a Medicina tem hoje armas importantes e eficazes para combater o colesterol, e baratas, como as estatinas, que levam à redução dos níveis sanguíneos do colesterol para o desejável. As estatinas são mais necessárias, ainda, nas famílias que geneticamente tendem a ter colesterol elevado.

Hipercolesterolemia familiar

“Se um paciente teve um parente afetado por infarto precoce – antes dos 40 anos, se seus irmãos ou primos têm colesterol elevado, pode ser vítima da hipercolesterolemia familiar.” O problema ocorre quando toda uma família tende a ter colesterol elevado. Nesse caso, a dosagem do colesterol deve ser medida muito precocemente, a partir dos dois anos de idade, diz o médico, para evitar o infarto precoce.

Faludi insiste que quando há uma tendência marcante de colesterol elevado, o tratamento não é temporário, mas a medicação deve ser tomada *ad aeternum* e jamais abandonada, pois a doença precisa ser controlada por toda a vida.

Fator estresse

Com a vida atual agitada e com muito estresse, o problema do colesterol alto é tanto do homem como da mulher. Faludi diz que, além da medicação, uma vida saudável ajuda muito. Isso quer dizer se exercitar de quatro a cinco vezes por semana, exercícios aeróbicos principalmente, aqueles que elevam a pulsação por um longo período, como caminhadas intensas, corrida ou esteira. Além de uma dieta cuidadosa, com pouca gordura saturada e evitando ao máximo frituras. “Com esses cuidados, a medição e o controle do colesterol, todo mundo pode ter uma boa qualidade de vida e afastar o risco do infarto, que é tão temido”, conclui. ■

