



Médicos discutem impacto da obesidade nas doenças do coração

O excesso de peso e a obesidade se tornaram uma epidemia contemporânea que assola o mundo inteiro e, de acordo com especialistas, o problema é tão complexo que pode ser comparado ao desafio de encontrar uma solução para o aquecimento global. Várias complicações estão associadas aos quilos a mais na balança, como diabetes, hipertensão, derrame, doenças do coração, do pulmão, problemas gastrointestinais, infertilidade, depressão e vários tipos de câncer. O problema é que muitas dessas doenças demoram a apresentar sintomas e, quando detectadas, já estão em estado avançado, diminuindo as chances de cura e dificultando o tratamento. Para discutir a importância do diagnóstico precoce das doenças cardiovasculares — como diabetes e hipertensão — causadas pela obesidade, o endocrinologista Walmir Coutinho e a pesquisadora Eliete Bouskela, doutora em fisiologia cardiovascular pela Uerj, participaram da última edição dos Encontros O GLOBO Saúde e Bem-Estar.

Coordenado pelo cardiologista Cláudio Domênico, o evento teve mediação do jornalista William Helal Filho, do GLOBO. — Muitas vezes a pessoa não está sentindo nada, mas já tem diabetes ou hipertensão e não sabe o risco que está correndo. São doenças chamadas de inimigos silenciosos — alertou Domênico. — A obesidade é um problema de toda a sociedade, em todos os níveis e não existe uma estratégia simples para algo tão complexo. A prevenção tem que começar na infância. Segundo a Organização Mundial de Saúde, em 2014, mais de 1,9 bilhão de adultos em todo o mundo estavam acima do peso e dentre eles 600 milhões eram obesos. No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) feita pelo Ministério da Saúde em 2013 e divulgada no ano passado, mostrou que 58,2% das mulheres estão acima do peso, assim como 55,6% dos homens. O mesmo levantamento revelou que 24,4% das

mulheres e 16,8% dos homens estão obesos, ou seja, têm o Índice de Massa Corporal (IMC, a divisão do peso pela altura ao quadrado) maior que 30. Ainda segundo a pasta, o Sistema Único de Saúde (SUS) gasta R\$ 458 milhões anualmente para tratar problemas decorrentes da obesidade. Um relatório da OMS feito em 2012 também revelou que os problemas derivados do excesso de peso estão entre os três principais custos sociais dos governos, perdendo apenas para o cigarro e para a violência armada e o terrorismo. Um dos motivos que transformaram o tratamento e a prevenção da obesidade num problema tão complexo são as suas causas. Segundo o endocrinologista Walmir Coutinho existem dois fatores principais que propiciam o ganho excessivo de peso: os genéticos e os ambientais.

Dentre as causas ambientais, metade são aquelas que nos fazem nos movimentar menos, desde o controle remoto até o uso excessivo dos automóveis. A outra metade são as que levam as pessoas a comerem mais, usando o alimento como se fosse uma droga. A espécie humana aprendeu que assim como o álcool e a cocaína, os alimentos açucarados e gordurosos também podem estimular o sistema de recompensa do cérebro. Essas causas fazem com que a epidemia de obesidade continue fora de controle no mundo inteiro — explicou Coutinho.

AMEAÇA À RESERVA DE ENERGIA

Desafio maior do que perder peso, de acordo com o endocrinologista, é manter os quilos eliminados a longo prazo. O corpo humano entende o emagrecimento como ameaça a uma reserva de energia que pode ser essencial para a sobrevivência e ativa mecanismos para recuperar as gorduras perdidas. — O organismo produz mais hormônios que aumentam a fome, diminui a produção dos que diminuem a vontade de comer e reduz o gasto metabólico. Para reverter esse quadro, é preciso alimentação correta, prática regular de exercícios e, em muitos casos, o uso de remédios para vencer a resistência do corpo a longo prazo. Emagrecer não é tão difícil, difícil mesmo é emagrecer e continuar magro — ponderou. Coutinho alertou também que não é só a quantidade de gordura acumulada que determina o risco de adquirir doenças, mas principalmente a maneira como ela está distribuída pelo corpo. As mais perigosas são a gordura intra-abdominal, ou visceral, situada em cima do estômago e do intestino, dentro da cavidade abdominal, e a ectópica, que pode se depositar no fígado, nos músculos, no pâncreas e em volta do coração. — As pessoas pensam que ter um “pneu” causa uma doença cardíaca. Isso é gordura subcutânea abdominal, está embaixo da pele. É totalmente diferente da gordura visceral, que fica dentro da cavidade abdominal, ou da ectópica. A gordura mais perigosa está escondida, não é aquela que a gente pega com a mão — ensinou o médico. — A medição da cintura do paciente é uma boa forma de estimar se existe excesso de gordura dentro do abdômen: para os homens, o risco cardiovascular aumenta a partir dos 102 centímetros de cintura.

Para as mulheres, a partir de 88 centímetros. Professora titular de fisiologia cardiovascular da Uerj, Eliete Bouskela coordena o Laboratório de Pesquisas Clínicas e Experimentais em Biologia Vascular (Biovasc) na instituição e é a responsável pela criação da videocapilaroscopia do leito periungual. O nome complicado assusta, mas trata-se de um exame não invasivo que consegue detectar problemas na microcirculação do corpo através da visualização dos vasos capilares da cutícula. — As pessoas que apresentam alguma disfunção quando examinamos a cutícula, com certeza já têm alguma disfunção coronariana o que ajuda na detecção precoce de doenças como hipertensão e diabetes e outros danos causados pela obesidade.

A nossa ideia é o diagnóstico cada vez mais precoce e não invasivo. O legal é que como o exame é fácil de ser feito, o paciente se trata e a gente pode refazer para saber o quanto a pessoa melhorou — explicou Eliete. Ana Clara dos Reis, auxiliar de documentação médica do Hospital Pedro Ernesto, de 35 anos, estava com sobrepeso e recebeu indicação médica para participar do exame para avaliar seu quadro. A confirmação do exame de que ela não corria risco cardiovascular estimulou Ana Clara a cuidar mais da saúde e ela conseguiu emagrecer 12 quilos em cinco meses. — Fiquei feliz com o resultado. É bom saber as chances que você tem de desenvolver algum problema de saúde. O resultado me deu

ânimo para mudar meus hábitos sabendo que precisava manter um bom padrão e o exame é mais tranquilo do que tirar sangue. Mudei completamente minha alimentação e passei a fazer exercícios com orientação médica do hospital — contou.

EXAME FEITO EM MEIA HORA

Por enquanto, o exame é feito apenas no laboratório com pacientes do SUS indicados por médicos que trabalham lá. O procedimento é feito no dedo anelar da mão não dominante e dura no máximo meia hora. A única recomendação que pode incomodar é que a pessoa precisa ficar duas semanas sem tirar as cutículas do dedo examinado e sem usar produtos abrasivos como água sanitária e detergente. — Para o exame, tentamos diminuir o movimento do dedo sem apertá-lo. Observamos primeiro o número de capilares por unidade de área do tecido. Isso não varia em pacientes obesos, mas em pacientes diabéticos. Medimos também a velocidade que as hemácias passam pelos capilares. Em pacientes obesos, ela é menor do que o normal — disse. As imagens geradas pelo microscópio são gravadas e analisadas no computador por um software desenvolvido pelo pesquisador Daniel Bottino. Porém, a avaliação desses dados é a parte mais custosa do procedimento. — O tempo que a gente gasta para examinar o paciente, gastamos três vezes mais para examinar a gravação. Precisamos de gente para fazer essas análises. Gostaríamos de ter um exame barato e de massa para detectar essas doenças cardiovasculares o quanto antes. Estamos tentando portabilizar o sistema para ser acessível para mais pessoas em um ano e meio, mas precisamos de verba.

ESPECIALISTAS DERAM DICAS PARA A PLATEIA

Além de saber mais sobre os riscos das doenças cardiovasculares causadas pela obesidade, os participantes da última edição do Encontros O GLOBO Saúde e Bem-Estar também puderam tirar dúvidas sobre alimentação e hábitos saudáveis. Perguntado sobre qual alimento engorda mais, o pão ou o açúcar, o endocrinologista Walmir Coutinho explicou que o consumo em excesso de ambos pode atrapalhar a perda de peso, apesar de considerar o açúcar mais maléfico. — O açúcar provoca liberação rápida de insulina, que faz com que o organismo absorva muito rápido as calorias, transformando-as em depósito de gordura. O pão integral contém fibras e diminui a rapidez da absorção da glicose, então seria melhor do que o pão não integral. O cardiologista Cláudio Domênico respondeu uma dúvida sobre a atividade física ideal explicando que o melhor exercício é aquele que dá prazer. — Se você está na academia pensando quanto tempo falta para acabar, então não serve. Para facilitar a aderência ao exercício, tem um lado do prazer e da motivação que é muito importante. Domênico também falou sobre os benefícios do consumo do resveratrol, poderoso antioxidante presente na uva e no vinho. — A ingestão faz bem para a saúde, o problema é a quantidade.

O homem pode tomar uma taça de vinho por dia, e a mulher meia. O problema é que as pessoas exageram — avalia. Apesar de ser a mais perigosa para a saúde, a gordura abdominal visceral também é a mais fácil de queimar, conforme explicou Coutinho. — Em qualquer tipo de dieta ou tratamento ela é a primeira a sumir. A mais difícil é a da região do glúteo e a do culote.

Fonte: [Jornal Floripa](#)

[Read More](#)
