

Adolescentes com sobrepeso têm risco alto de doença cardiovascular

CHANCE DE DISTÚRBIOS NO CORAÇÃO É SIMILAR À DE JOVENS OBESOS, REVELOU ESTUDO DA UNESP COM PESSOAS ENTRE 10 E 17 ANOS

Um estudo feito por pesquisadores da Universidade Estadual Paulista (Unesp), em Presidente Prudente e Marília, investiga a relação entre a prevalência da obesidade em adolescentes e os riscos ligados a doenças cardiovasculares.

Vale destacar que o número de adolescentes obesos aumentou em escala global nos últimos 40 anos. Nos países desenvolvidos, a taxa de obesidade nesse grupo cresceu entre 30% e 50% por década, de acordo com estudos recentes.

Esse aumento mundial na prevalência da obesidade em adolescentes tem chamado a atenção de órgãos de saúde em razão do maior risco de desenvolverem fatores de risco associados à doença cardiovascular. Assim, os pesquisadores da Unesp, em colaboração com colegas da Kennesaw State University, dos Estados Unidos, e da Faculdade de Juazeiro do Norte, no Ceará, constataram em testes de desempenho

cardíaco que adolescentes com sobrepeso apresentaram resultados muito parecidos ao de adolescentes obesos.

APOIO

Resultado de um projeto de pesquisa apoiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), o estudo foi publicado na revista *Cardiology in the Young*.

"Até recentemente, o sobrepeso na adolescência não era considerado um fator de risco tão importante para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como é a obesidade. Constatamos que os riscos em ambas as condições são parecidos", afirma Vitor Engrácia Valenti, professor da Unesp de Marília e coordenador da pesquisa, à Agência Fapesp.

Os pesquisadores dividiram, em dois grupos, 40 adolescentes, com idade entre 10 e 17 anos, com meninos e meninas na mesma proporção e com diferentes valores de escore-z (uma escala usa-

da no diagnóstico nutricional de crianças e adolescentes baseada no número de desvios padrão acima ou abaixo da média da população na mesma idade).

O primeiro grupo foi composto por adolescentes com sobrepeso, classificados pelo escore-z com um a dois desvios padrão acima (+1 e +2), e o segundo grupo por adolescentes obesos, identificados pelo escore-z com desvios padrão acima de dois.

EXERCÍCIOS

Os jovens foram submetidos a um protocolo de exercício físico moderado, de caminhada por 20 minutos em uma esteira sem inclinação, que exigia 70% da frequência cardíaca máxima estimada para a faixa de idade.

A variabilidade da frequência cardíaca dos adolescentes foi medida antes e depois do exercício, a fim de avaliar a velocidade de recuperação cardíaca autônoma na sequência da atividade

física. Essa medida permite analisar o risco de uma pessoa apresentar uma complicação cardiovascular imediatamente após uma atividade física e estimar o risco de vir a ter uma doença cardiovascular no futuro.

Durante os primeiros segundos de um exercício físico, há uma redução da atividade do sistema nervoso parassimpático – responsável por estimular ações que relaxam o corpo, como desacelerar os batimentos cardíacos. Já após os primeiros 50 a 60 segundos do esforço físico há um aumento da atividade do sistema nervoso simpático – estimulando ações de resposta a situações de estresse, como a aceleração dos batimentos cardíacos, por meio dos efeitos da adrenalina.

FREQUÊNCIA

Estudos publicados nos últimos anos indicaram que, quanto maior o tempo que esse sistema nervoso autônomo demora para se estabilizar após o

exercício e, consequentemente, recuperar a frequência cardíaca normal, maior também é a predisposição para o desenvolvimento de uma doença cardiovascular ou metabólica, salienta o coordenador da pesquisa.

"A recuperação mais lenta do controle autônomo da frequência cardíaca após um exercício físico sugere que a pessoa apresenta risco elevado de desenvolver uma doença cardiovascular", explica o professor Vitor Engrácia Valenti.

COMPARAÇÃO

As análises da variabilidade da frequência cardíaca dos adolescentes com sobrepeso e os obesos revelaram que não houve diferença significativa entre eles. Os resultados das análises estatísticas também indicaram que não houve diferença na variabilidade da frequência cardíaca das meninas em comparação com a dos meninos.

"A média das variáveis do sistema nervoso autônomo foi praticamente

igual para os dois grupos de adolescentes, independente do sexo", destaca o pesquisador.

"Essas evidências sugerem que os adolescentes com sobrepeso têm a mesma predisposição, ou uma vulnerabilidade muito parecida com a de obesos, de desenvolver uma doença cardiovascular, como hipertensão e insuficiência cardíaca, além de distúrbios metabólicos, como diabetes, dislipidemia e alterações nos níveis de triglicérides e de colesterol LDL", aponta.

O artigo *Autonomic responses induced by aerobic submaximal exercise in obese and overweight adolescents*, de Franciele M. Vanderlei, Larissa R. L. Monteiro, Eli Carlos Martiniano, Yasmim M. de Moraes, Luana B. Manguiera, Guilherme C. Alcantara, José Ramon A. da Silva, Cicero Jonas R. Benjamim, Fernando R. Oliveira e Vitor E. Valenti, pode ser lido na revista *Cardiology in the Young*.

Cremesp alerta para falsas promessas de cura

DISSEMINAÇÃO DE FAKE NEWS E TERAPIAS SEM EVIDÊNCIA CIENTÍFICA COLOCAM EM RISCO A VIDA DE PACIENTES QUE, POR VEZES, ABANDONAM TRATAMENTOS PROFISSIONAIS EM BUSCA SOLUÇÕES RÁPIDAS E INEFICAZES ANUNCIADAS PELA INTERNET E REDES SOCIAIS

Recentemente, um artigo com mais de 330 mil compartilhamentos no Facebook ganhou destaque na mídia. O conteúdo, que chamou atenção e preocupou oncologistas, anunciava a cura do câncer. Mais uma Fake news. A proliferação de falsos tratamentos ganha espaço cada vez maior na internet e coloca em risco a saúde pública. Só neste ano já foram listadas 14 notícias infundadas sobre o câncer que circularam via Whatsapp. O levantamento foi publicado pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA).

"As fake news sobre tratamentos alternativos, sem comprovação científica, com promessas de cura para o câncer e muitas outras doenças, invadem nossas telas em anúncios tentadores e extremamente perigosos. Elas iludem pessoas já fragilizadas que, muitas vezes, abandonam o tratamento convencional colocando em risco a própria vida", alerta o psiquiatra Edoardo Vattimo, conselheiro e coordenador de Comunicação do Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo (Cremesp).

No caso do diabetes, por exemplo, existem promessas de cura atreladas ao consumo de abacate e até o chá de moringa. Porém, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, não é recomendada a substituição de

medicamentos prescritos por médicos especialistas por fitoterápicos, compostos ou alimentos como estratégia de controle glicêmico. Para o controle do diabetes, é importante que o paciente mantenha a orientação médica e adequada a seu estilo de vida, além de uma dieta saudável.

Os alimentos podem auxiliar no controle da glicemia. Comer carboidratos de menor índice glicêmico, por exemplo, faz parte da recomendação médica. O perigo está nos 'tratamentos' baseados exclusivamente em sucos e outros compostos, que não consideram o metabolismo dos carboidratos, justamente o problema central do diabetes. "Estes pseudotratamentos podem ser baseados numa premissa falsa e não no que importa, que é o mecanismo da doença em questão. Esse mecanismo, que chamamos de fisiopatologia, deveria guiar tratamentos específicos", esclarece Edoardo.

Existe também uma oferta gigantesca de tratamentos e compostos para emagrecimento. Este tipo de propaganda pode soar menos perigosa, mas não é. Se tomarmos como exemplo a ingestão (automedicação) de chás fitoterápicos desmedidamente – parte da população ignora que 'plantas que curam' são remédios também –, es-

tes podem causar diversas reações, como a hepatite medicamentosa.

"Compostos naturais podem originar tratamentos, mas somente após pesquisas com metodologia rigorosa. O maior exemplo disso é a descoberta da farmacologista e educadora chinesa, Tu Youyou, Prêmio Nobel de Medicina, que desenvolveu combate mais eficaz contra a malária resistente à cloroquina, a artemisina. Ela conhecia a medicina chinesa, as ervas, mas as levou ao laboratório, isolou o composto, o modificou e o testou nos pacientes. Esse é o processo correto", explica Edoardo.

Para o psiquiatra, ao mesmo tempo em que o mundo virtual nos oferece acesso amplo a uma infinidade de informações, ele também abre portas para a conduta criminosa de falsos especialistas que se valem do desespero das pessoas. Muitas acreditam em curas para doenças complexas por meio de chás, frutas, compostos, modulação hormonal, e uma incontável quantidade de 'soluções', sem qualquer orientação médica e/ou respaldo científico.

Para Edoardo, os falsos tratamentos que envolvem hormônios estão entre os mais perigosos, uma vez que podem agravar quadros de câncer, como próstata e mama. "É gravíssimo.

Pior que tomar um suco. É ofertar algo que pode matar um paciente, pois alimenta justamente o mecanismo envolvido nessas doenças. Alguns hormônios estão envolvidos justamente nos fenômenos que levam ao surgimento de tumores, como de mama e de próstata. Se o indivíduo faz uso de hormônios prescritos, ele, na verdade, está "alimentando" o tumor e piorando a doença, que pode matá-lo", alerta.

CHECAGEM

Para confirmar os dados de um profissional, o conselheiro orienta ainda a população a se informar, previamente, antes de uma consulta ou qualquer outro procedimento médico, por meio do site www.cremesp.org.br ou pelo telefone (11) 4349.9900. "É importante estar atento, sempre. Em uma consulta vale uma conversa franca com o médico para tirar dúvidas sobre as informações de saúde e tratamentos que circulam nas redes sociais", conclui.

Caso a pessoa receba uma notícia sobre tratamento ou cura sem comprovação científica e com potencial enganoso em suas redes sociais, também pode contatar o Ministério da Saúde para a checagem das informações pelo número: (61) 9-9289-4640.

6 problemas financeiros que afetam o casamento e como evitá-los

Os problemas financeiros fazem parte da vida humana não é de hoje. São também responsáveis pelo surgimento de crises, seja no mercado de trabalho, em famílias e até mesmo em relacionamentos. Infelizmente, constantes brigas dentro de uma relação por conta de dinheiro pode abalar a relação do casal, dando chances para o divórcio acontecer.

Para evitar certas decisões que possam romper seu relacionamento, o Simplic apresenta algumas situações que auxiliam no surgimento de uma crise financeira dentro do casamento e como evitá-las. Confira!

1 - Não falar sobre as finanças

Quando o assunto é dinheiro, costuma-se encontrar dificuldades para dialogar sobre. Uma dica é combinar um valor limite de gastos que, se for ultrapassado, sinaliza a hora de sentar e conversar sobre as finanças.

2 - Tentativa de comprar o amor

Um estudo da Universidade de Brigham Young, encontrou casais em que ambas as partes eram bastante materialistas e a união não era feliz. Por outro lado, casais que dinheiro não era tudo para eles, encontraram mais sorte no amor.

3 - Ignorar hábitos conflitantes

Estudos das Universidades da Pensilvânia, Michigan e Northwestern, descobriram que consumidores irresponsáveis costumam se casar com outros iguais. A pesquisa também mostra que as chances de divórcio são muito maiores nestes casos. A solução é entrar num acordo para manter os gastos sob controle.

4 - Problemas com a divisão do dinheiro

Se um dos dois se estressa facilmente com os gastos do outro, a melhor solução é colocar a renda em contas diferentes. Já aqueles que conseguem trabalhar juntos, podem ter conta conjunta para facilitar na organização das finanças.

5 - Excesso de dívidas

Nos EUA, dos casais que admitem que dinheiro é uma fonte de estresse significativa por conta das dívidas. Por isso, o casal deve tentar quitar as inadimplências juntos, assim, fica mais fácil de eliminar o problema.

6 - Esconder compras ou dívidas

Uma outra pesquisa dos EUA releva que 80% dos casais escondem compras ou dívidas do cônjuge. O estudo ainda afirma que os casais julgam infidelidade financeira tão prejudicial para a relação quanto a infidelidade sexual. Um dica é procurar ajuda diretamente do parceiro ao invés de amigos.

Essas dicas podem ajudar os casais a evitarem futuros problemas por causa de dinheiro.

Produzido por: Simplic
Fonte: Infomoney