

10 MANEIRAS PARA REDUZIR OS RISCOS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES!



Doenças cardiovasculares mais comuns

Acidente vascular cerebral (AVC)

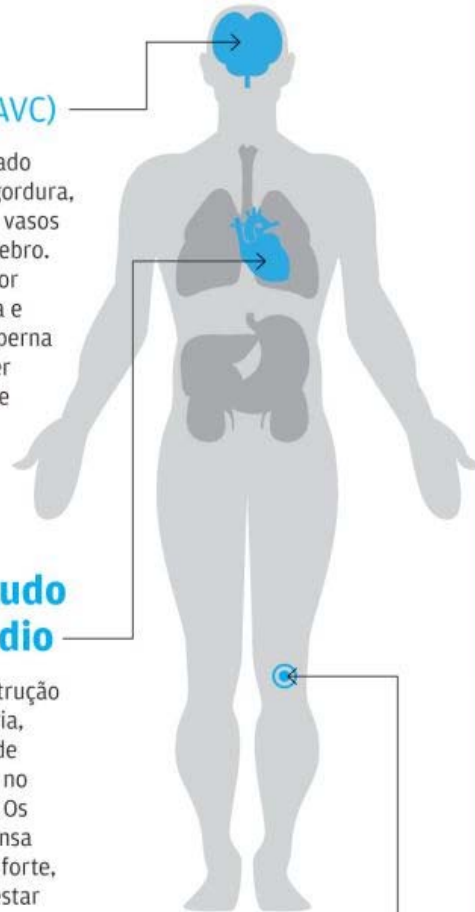
Também provocado pelo depósito de gordura, mas dessa vez em vasos sanguíneos do cérebro. Os sintomas são dor de cabeça, tontura e paralisias (braço, perna e face). A depender da gravidade, pode comprometer a fala e os processos neurológicos

Infarto agudo do miocárdio

Ocorre pela obstrução da artéria coronária, provocando falta de sangue e oxigênio no músculo cardíaco. Os sintomas são intensa dor no peito, suor forte, falta de ar e mal-estar

Doença vascular periférica

O excesso de gordura bloqueia a passagem de sangue pelas artérias periféricas do corpo. Se ocorrer nos membros inferiores, por exemplo, as pernas deixam de receber o fluxo sanguíneo, ocasionando dores, dificuldade de caminhar, queda de temperatura no local e dormência



FONTE: Sociedade Brasileira de Cardiologia Intervencionista (SBCI)

Fatores de risco

Existem práticas que aumentam a chance de uma pessoa desenvolver doenças cardíacas. Conheça alguns dos fatores que potencializam os riscos para problemas do coração



Alcoolismo

O consumo exagerado de álcool eleva os níveis de gordura no sangue (triglicérides), aumentando as chances de desenvolver obesidade e diabetes. Esses fatores podem causar, a longo prazo, doenças cardíacas



Colesterol alto

O colesterol é um tipo de gordura produzido pelo corpo que auxilia na produção de hormônios e vitamina D. Em excesso, ele pode agravar as chances de doenças cardiovasculares. A dica é evitar alimentos ricos em gordura trans



Diabetes

Os diabéticos apresentam alto risco cardiovascular, incluindo doenças como infarto e derrame cerebral. Essa doença é causada pelo aumento das taxas de açúcar no sangue



Estresse

Estudos já comprovaram a relação entre o estresse e as doenças do coração. Isso ocorre pela liberação de hormônios que perturbam o organismo



Hipertensão

A pressão alta aumenta a rigidez das artérias, levando a bloqueios de vasos sanguíneos. Isso aumenta a necessidade de bombeamento de sangue com mais força, dilatando o coração e danificando as artérias



Sedentarismo

Provoca aumento de peso e pode gerar hipertensão, alterações nos lipídios e diabetes. Sem exercícios físicos, o coração deixa de ser estimulado. Recomenda-se 30 minutos de atividade física por dia



Tabagismo

Fumar aumenta a frequência de batimentos cardíacos e acelera a carga de trabalho dos órgãos. O cigarro aumenta em até quatro vezes o risco de morte súbita por problemas do coração

FONTE: Instituto Lado a Lado pela Vida