

5 dicas para prevenir-se de doenças cardiovasculares ^[1]

Publish Date: 02 Agosto 2018 13:44 -03

- *De acordo com a OMS, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de mortes no mundo 1.*
- *Controlar os níveis de colesterol pode reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, como derrame e infarto*

O colesterol é um componente necessário para o funcionamento do organismo. Ele é parte constituinte das membranas celulares, é matéria-prima para a produção dos hormônios esteroides e da vitamina D. No entanto, deve estar na medida certa. O colesterol “ruim”, chamado de LDL, quando em excesso, pode se acumular nas paredes internas dos vasos sanguíneos originando a aterosclerose.

Infartos do coração e acidentes vasculares cerebrais (AVC), geralmente, são causados por uma obstrução que impede que o sangue flua para estes órgãos. Segundo a Organização Mundial da Saúde, doenças cardiovasculares, como infarto, AVC e doença arterial periférica, representam a principal causa de morte no mundo¹. Vale lembrar que a maioria delas pode ser prevenida e o primeiro passo é manter os níveis de colesterol sob controle.

O endocrinologista Daniel Freire, gerente de assuntos médicos da Sandoz, alerta que cuidados simples são fundamentais. Veja abaixo algumas dicas para reduzir o risco de doença cardiovascular²:

1. Boa alimentação

Evite alimentos com altas taxas de gorduras saturada, como a gordura de origem animal. Faça substituições inteligentes, escolhendo alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras e com baixa taxa calórica. Na prática, privilegie verduras, frutas, cereais integrais, produtos lácteos com baixo teor de gordura, aves, peixes, óleos vegetais e castanhas, e evite açúcares, bebidas adoçadas e carne vermelha.

2. Pratique exercícios físicos

Seja fisicamente ativo sempre. Pesquisas indicam que de 3 a 4 sessões por semana de exercícios, com duração de pelo menos 40 minutos por sessão, têm efeito benéfico sobre os níveis de colesterol, pressão arterial e ainda ajudam a manter o peso dentro do recomendado.

3. Visite o médico de acordo com as recomendações

A correria do dia a dia não pode ser uma desculpa. Visitar o médico para checar como anda a saúde é primordial. É comum que o especialista peça um exame de sangue para monitorar as taxas de colesterol e de suas frações – HDL (o “colesterol bom”), LDL (o “colesterol ruim”) e os triglicerídeos.

4. Pare de fumar

Se você fuma, pare agora. Se algum conhecido fuma, encoraje-o a parar. Os componentes do cigarro danificam a camada interna dos vasos, predispondo à aterosclerose e à doença cardiovascular, além de causarem outras enfermidades graves como diversos tipos de câncer e doenças respiratórias.

5. Reduza o estresse

Mais pesquisa é necessária para determinar como o estresse contribui para o risco cardiovascular. O que sabemos é que o estresse pode alterar comportamentos e fatores que aumentam o risco. Por exemplo, algumas pessoas podem optar por consumir mais álcool ou fumar para aliviar o estresse, causando aumento da pressão arterial e dano às artérias.

Sobre a Sandoz

A Sandoz é líder global em medicamentos genéricos e biossimilares. Como divisão do Grupo Novartis, nosso propósito é descobrir novas maneiras de melhorar e prolongar a vida das pessoas. Contribuímos com a sociedade, apoiando crescentes necessidades de cuidados de saúde, por meio abordagens inovadoras para ajudar as pessoas em todo o mundo a terem acesso a medicamentos de alta qualidade. Nosso portfólio possui aproximadamente 1.000 moléculas, abrangendo todas as principais áreas terapêuticas. Em 2017, as vendas da companhia representaram US\$ 10 bilhões. No ano passado, nossos produtos atingiram mais de 500 milhões de pacientes e aspiramos atingir um bilhão. A Sandoz está sediada em Holzkirchen, na região de Munique, na Alemanha.

Sobre a Novartis

A Novartis provê soluções inovadoras de saúde que atendem a necessidades em constante evolução dos pacientes e sociedades. Sediada na Basileia, na Suíça, a Novartis oferece um portfólio diversificado para melhor atender a essas necessidades: medicamentos inovadores; medicamentos econômicos, como genéricos e biossimilares; e soluções para o cuidado com os olhos. A Novartis lidera globalmente cada uma dessas áreas. Em 2017, o Grupo alcançou vendas líquidas de US\$ 49,1 bilhões, com investimentos em P&D de aproximadamente US\$ 9 bilhões. As empresas do Grupo Novartis empregam cerca de 125 mil colaboradores. Os produtos da Novartis são comercializados em aproximadamente 155 países ao redor do mundo. Para mais informações, visite <http://www.novartis.com> [2]

Referências:

1. Organização Pan-Americana da Saúde; [acessado em 26 jul 2018]. Disponível em: <https://www.paho.org> [3]
2. Lifestyle Changes for Heart Attack Prevention. American Heart Association [acessado em 2 ago 2018]. Disponível em www.heart.org [4]

Source URL: <https://www.sandoz.com.br/news/5-dicas-para-prevenir-se-de-doencas-cardiovasculares>

Links

[1] <https://www.sandoz.com.br/news/5-dicas-para-prevenir-se-de-doencas-cardiovasculares>

[2] <http://www.novartis.com>

[3] https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5253:doencas-cardiovasculares&Itemid=839

[4] <http://www.heart.org>