

“Eu trabalho com o coração” foi o lema do Dia Mundial do Coração 2010 para destacar a importância de um estilo de vida activo, que previnam e controlem problemas cardiovasculares

## Prevenir é o melhor remédio para o coração

No domingo, 26 de Setembro, comemorou-se o dia Mundial do Coração. Este ano o lema foi “eu trabalho com o coração”, para destacar importância de um estilo de vida activo.

Assinalar a data partiu da Federação Mundial do Coração há precisamente dez anos.

O principal objectivo da iniciativa é reforçar a importância da realização de actividades físicas e desportivas e de um estilo de vida activo para um melhor coração e uma vida mais saudável, de acordo com as orientações da União Europeia.

As doenças cardiovasculares são aquelas que causam mais mortes, no mundo inteiro, vitimando 17,1 milhões de pessoas por ano.

Os factores de risco são níveis elevados de pressão arterial, colesterol e glicose, tabagismo, ingestão insuficiente de fruta e vegetais, excesso de peso, obesidade e sedentarismo.

A Federação Mundial do Coração, em parceria com a Organização Mundial da Saúde, organiza eventos alusivos ao tema em mais de cem países. As iniciati-

vas previstas incluem rastreios, passeios organizados, corridas, sessões de fitness, debates, espectáculos, fóruns científicos, exposições, concertos, desfiles e torneios desportivos.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia, como membro da Federação Mundial do Coração, tem a incumbência de dinamizar as actividades do Dia Mundial do Coração em Portugal.

No Dia Mundial do Coração, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, em parceria com o Instituto do Desporto de Portugal, e com a colaboração da Direcção-Geral da Saúde, do Instituto Português da Juventude, da Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, da Federação de Ginástica de Portugal, da Fundação Inatel e da Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto, mobilizou a população portuguesa para a participação em actividades físicas e desportivas,

promovidas pelas câmaras municipais e por outras entidades locais.

A iniciativa da Federação Portuguesa de Cardiologia visa:

- Mobilizar a população para um estilo de vida activo, onde a actividade física, o exercício e o desporto estejam presentes na vida quotidiana da população;

- Aumentar o conhecimento dos benefícios na saúde, sociais e económicos da prática regular de actividade física moderada;

- Reforçar a importância da realização de actividades físicas e desportivas e de um estilo de vida activo, para a manutenção de um coração e de uma vida mais saudáveis, e como forma de prevenção primária das doenças cardiovasculares;

- Promover a saúde, privilegiando a prevenção das doenças cardiovasculares, que constituem a principal causa de morbilidade mortalidade e incapacidade de longa duração da população portuguesa.

## OPINIÃO

SARA FERNANDES

Nutricionista



## Colesterol - Nosso Amigo

O colesterol não é a causa principal das doenças cardiovasculares. No entanto, continua a ser uma das preocupações de saúde mais frequentes dos portugueses.

O colesterol é uma substância gordurosa que se encontra não só na corrente sanguínea como também em todas as células do nosso corpo e é essencial para produzirmos membranas celulares, hormonas (ex. estrogénio, testosterona...), vitamina D e ácidos biliares que facilitam a digestão de gorduras. O colesterol é também essencial para o bom funcionamento neurológico.

Para ser transportado na corrente sanguínea necessita da ajuda de lipoproteínas (ex. HDL e LDL), isto é, proteínas que distribuem gorduras. A lipoproteína HDL, a benéfica, tem a capacidade de transportar o colesterol para o fígado e assim ser eliminado enquanto a LDL distribui o colesterol para outras zonas do organismo.

Apesar dos valores de colesterol ainda serem muito usados como factor de risco de doenças cardiovasculares, devemos ter em conta outros factores/marcadores, igualmente importantes, tais como a hipertensão, triglicéridos eleva-

dos, Homocisteína, resistência à insulina e a proteína C reactiva (PCR).

Quando há inflamação arterial (isto é PCR acima de 3mg/L), o nosso organismo deposita fragmentos de colesterol, nas paredes arteriais, para prevenir e/ou reparar danos nas membranas. É na tentativa de proteger a integridade arterial que o colesterol oxidado, ou seja, rança e endurece (placas) podendo dar origem a ataques cardíacos.

Para prevenir que esta substância, tão essencial ao nosso organismo, oxide, devemos evitar o consumo de alimentos fritos, açucarados, refinados, processados e/ou torrados/queimados e aumentar o consumo de alimentos ricos em antioxidantes: vegetais, frutas, feijões e oleaginosas.

Uma atitude preventiva e/ou de recuperação de saúde passa por diagnosticar e estabelecer uma estratégia que minimize os factores desencadeantes dessa inflamação (ex. a alimentação desequilibrada, a falta de exercício físico, o consumo de tabaco e bebidas alcoólicas, stress emocional, entre outros.) de forma a tratar os problemas de saúde pela sua causa e não meramente pela sua sintomatologia.



BRIOSIA e GALA

**Clínica de Imagiologia**

TAC MULTI-CORTE (32 CORTES)  
TAC Dental  
Cálculo Score  
Coronariografia  
Colonoscopia Virtual  
Angio - TAC  
Uro - TAC

DENSITOMETRIA ÓSSEA  
RADIOLOGIA CONVENCIONAL - DIGITALIZADA  
MAMOGRAFIA - DIGITALIZADA  
ECOCARDIOGRAMA MODULO M2D  
DOPPLER CARDÍACO  
ECO DOPPLER  
ECOGRAFIA DE INTERVENÇÃO:  
ECOGRAFIA GERAL

Briosa e Gala - Av. Dr. Lourenço Peixinho, 87  
1º Dir.º | 3800-165 Aveiro  
Tel. 234 378 410 | Fax. 234 378 418  
www.briosaegala.pt | geral@briosaegala.pt

Médico

**Agnelo Marques da Silva**  
**PSIQUIATRA**  
DOENÇAS NERVOSAS

Consultas por marcação

**- Consultório em Águeda:**

Rua Celestino Neto, 17 - 1º. M

(frente ao Lino Coelho)

Telm. 968 058 905 | Tel. 234 604 941

**- Clínica de Oia:**

Tel. 234 721 140 | 234 729 450

**- Clínica do Cértoma - Anadia:**

Tel. 231 504 395 | 231 516 005 | Tlm. 918 139 585

LITORALCENTRO

Médico

**Clínica Dr. Marçal**

Medicina Interna: Dr. Horácio Marçal

Medicina no Trabalho

(Consulta das 15 às 19 horas)

Ortopedia: Dr. Rui Vító

(Consultas terças-feiras às 14 horas)

Enfermagem e tratamento de sinistrados  
de companhias de seguros: (das 9 às 19 horas)

Tlf. e fax 234 666 218

- Águeda de Baixo - Águeda



Posto Primeiros Socorros  
Fisioterapia  
Ortopedia  
Podologia  
Massagens

Ginástica  
Musculação  
Cardio/Fitness  
Step

Telef./Fax: 234 743 109 | Avenida Dr. Seabra Dinis  
Edifício Sangália - Bloco 2 R/C Dto | 3780-111 Sangalhos