

Muito sal, pouco exercício: hipertensão

A doença já atinge 6% das crianças e adolescentes brasileiros. É consequência de sedentarismo e de uma alimentação incorreta

EGLE CISTERNA

DA REDAÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a hipertensão arterial é responsável por 45% dos ataques cardíacos e 51% dos acidentes vasculares cerebrais, afetando cerca de 1 bilhão de pessoas. De cada três brasileiros na idade adulta, um sofre desse mal.

Mas a doença, que antes costumava aparecer a partir dos 30 anos, começa também a se apresentar mais cedo. No Brasil, 6% das crianças e dos adolescentes já têm hipertensão.

“Isso é previsível. A tecnologia invadiu a vida das pessoas e ela envolve os jovens mais do que fazer atividade física”, explica o médico Fernando Platania, chefe de Cardiologia do Hospital Ana Costa.

Para ele, a falta de exercício atrelada à alimentação com comida industrializada representa um grande perigo, aumentando as chances de desenvolver a hipertensão.

“Muitas vezes, os pais acham que, trocando um refrigerante normal por um zero, estão cuidando melhor da alimentação do filho. Isso não é verdade. O refrigerante *diet* tem 5 vezes mais sódio do que um comum”, alerta o cardiologista, que aconselha que se preste atenção às informações nutricionais que vem nas embalagens dos produtos.

PREVENÇÃO

Além de um estilo de vida mais saudável para os jovens, o médico orienta a se ter mais atenção e promover alimentação adequada em casa.

“Salgadinhos e bolachas recheadas custam mais barato que frutas, mas eles têm que ser evitados. Os pais que têm bastante cuidado na forma como se alimentam, conseguem



CARLOS NOGUEIRA

Controlar a pressão arterial é decisivo para prevenir outros males mortais, especialmente os derrames

passar isso para os filhos”, conta Platania.

Como a hipertensão é uma doença silenciosa, alguns fato-

res de risco devem ser observados. Além da predisposição genética, sobrepeso, tabagismo, sedentarismo, consumo excessivo de sódio (*fast food*, salgadinhos, alimentos processados), bebidas alcoólicas com energéticos, drogas, anabolizantes e

Saúde do coração

- Alimentar-se cinco ou seis vezes no dia
- Escolha alimentos saudáveis e diversifique as formas de preparo
- Beba bastante água e sucos naturais durante o dia
- Tome leite e/ou derivados todos os dias
- Coma arroz e feijão ao menos 4 vezes na semana
- Diminua a quantidade de sal e temperos prontos na comida
- Coma menos salgadinhos de pacotes, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes, frituras e alimentos gordurosos
- Incentive seu filho à prática de esportes
- Diminua o tempo da criança na frente da TV ou computador
- Faça acompanhamento com o pediatra e nutricionista para manter o peso adequado da criança à idade e ao crescimento

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

41 ANOS ISO 9001-2008

GROTTONE
SAÚDE OCULAR

INSTITUTO E HOSPITAL DE OLHOS
(13) 3295.8888

filhos verifique isso nas consultas de rotina”, afirma o diretor da Unidade Clínica de Hipertensão do Instituto do Coração (Incor), Luiz Bortolotto.

No caso de crianças e adolescentes, o quadro da doença pode ser totalmente revertido, contanto que o diagnóstico e o tratamento sejam feitos a tempo. Com acompanhamento adequado, evitam-se as complicações da hipertensão, como o Acidente Vascular Cerebral (AVC), insuficiência renal, enfarto do miocárdio, alterações visuais irreversíveis e a insuficiência cardíaca.

Coração

300

mil pessoas morrem por ano no Brasil por problemas cardíacos

trocar o dia pela noite podem levar a ter problemas com a pressão.

CUIDADOS MÉDICOS

É importante também que um pediatra faça a aferição de pressão nos jovens. “Pelo menos uma vez por ano, a partir dos 3 anos de idade, os pais devem pedir para que o médico dos

CARTILHA

Atenta ao problema da hipertensão precoce, a Sociedade Brasileira de Cardiologia elaborou uma cartilha sobre a saúde cardiovascular de crianças, onde se pode conhecer sintomas e como prevenir as principais doenças.

O material foi distribuído pela Prefeitura de Santos durante a última semana, quando aconteceram diversas ações de prevenção pela Cidade. Para conhecer a cartilha, basta acessar http://prevencao.cardiol.br/campanhas/hipertensao/cartilha_hipertensao2013.pdf

Labirintite é igual a tontura? Nem sempre

DA REDAÇÃO

Sensações de que o corpo está flutuando ou de que o ambiente está girando ao seu redor. Sintomas clássicos da labirintite, certo? Nem tanto. Embora seja uma das condições mais associadas a essa doença que afeta o labirinto – região dentro do ouvido, essencial ao equilíbrio do corpo – apenas 5% dos casos de tontura estão associados à doença.

“O ideal é que a pessoa, assim que tiver uma tontura, procure avaliação médica para que se faça o diagnóstico correto”, ensina o médico Gustavo Korn, da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (Aborlccf).

Ele explica que a maior preocupação no momento de uma crise de tontura é com os idosos. “O desequilíbrio pode provocar queda. Em um jovem, isso é superável, mas, em uma pessoa com mais idade, cair pode significar uma fratura séria”, conta.

Tonturas à parte, a labirintite pode vir acompanhada de vários outros sintomas, como náuseas, vômitos, diarreia, zumbido e perda de audição.

A doença pode ter várias cau-

sas, entre problemas como diabetes, alterações hormonais, colesterol, efeitos colaterais de alguns medicamentos, estresse e alimentação incorreta. A presença de vírus ou bactérias no canal auditivo também podem causar uma infecção, que desencadeará o problema.

CUIDADOS

O tratamento convencional alia medicação, exercícios de reeducação vestibular e orientação alimentar. “Deve-se evitar caféina, doces, refrigerantes, bebidas alcoólicas e cigarro. O jejum prolongado também é prejudicial nesses casos”, explica Korn.

O otorrinolaringologista alerta ainda que o tratamento farmacológico deve ser feito com cuidado.

“Escolher as medicações tem que ser de maneira muito criteriosa, pois há efeitos colaterais, como a sonolência”. Em alguns casos, há necessidade de suporte psicológico e, apenas em situações raras, se recomenda a cirurgia.

Se tratada corretamente e adequadamente, e se atacado o verdadeiro mal que causa a doença, a labirintite tem cura na maioria dos casos.

REEDUCAÇÃO VESTIBULAR

Alguns exercícios podem ser feitos em casa pelo paciente em tratamento e com indicação de reabilitação vestibular.

Mas nem todos os exercícios são benéficos para os vários tipos de tontura. É necessário uma avaliação médica.

Movimentar os olhos para ci-

ma e para baixo e, depois, no sentido horizontal, para um lado e para o outro, cerca de 20 vezes, é uma prática simples que ajuda a restabelecer o equi-

líbrio. Mexer o pescoço para a frente e para trás e rotacionar os ombros também estão dentro do programa de atividades que tratam a labirintite.



No Brasil, 33% da população já teve labirintite em algum momento da vida, aponta um estudo da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)

Pasteur,
mais completo
ainda...

- Análises Clínicas
- Anatomia Patológica
- Citologia
13 2127.7000

- Ressonância Magnética
- Tomografia Computadorizada
- PET/CT
13 3394.0500



PASTEUR
MEDICINA DIAGNÓSTICA
Comprometimento com a Excelência.

www.pasteur.com.br