

Cigarro é o vilão das doenças cardiovasculares

O hábito de fumar é o principal fator de risco de enfarte. A conclusão é de um estudo nacional, com cerca de 2.500 pessoas, sobre os comportamentos que aumentam as chances de desenvolver o problema, coordenado pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia de São Paulo.

O levantamento mostrou que o consumo diário de mais de cinco cigarros quase quintuplica a probabilidade da doença. Outros fatores que aumentam os riscos, em ordem decrescente de importância, são: diabetes, acúmulo excessivo de gordura no abdômen, histórico familiar de doença coronária, níveis elevados de LDL (o mau colesterol) e alta pressão arterial (acima de 14 por 9).

Por outro lado, também foram apontados os comportamentos que podem reduzir a incidência do problema. Surpreendentemente, o consumo de álcool aparece em primeiro lugar. Quem ingere bebidas alcoólicas pelo menos três vezes por semana tem 40% menos chances de sofrer um enfarte. Se o consumo for de duas vezes por semana, esse número cai para 25%.

O estudo, entretanto, não determinou a quantidade nem a qualidade da bebida ingerida. Ainda assim, os pesquisadores alertam que esse efeito é válido somente para o consumo moderado do álcool. Já foi comprovado que doses excessivas podem aumentar a pressão arterial e o nível de triglicérides.

Estabilidade financeira e alto grau de instrução também aparecem na lista de fatores que diminuem o risco de ataque cardíaco. As chances de uma pessoa com formação universitária e salário acima de R\$ 1,2 mil sofrer um enfarte são 35% menores. Já a prática esportiva não se mostrou tão eficiente. De acordo com o estudo, é preferível largar o cigarro a apenas se exercitar.

Apenas no Brasil, ocorrem cerca de 300 mil enfartes por ano, sendo que um quinto resulta em morte.

<http://revistagalileu.globo.com/Galileu/0,6993,ECT387649-1718,00.html>