

FACTORES DE RISCO CARDIOVASCULARES E SÍNDROME METABÓLICA: RESPOSTA A ALGUMAS QUESTÕES...

Catarina Barreto*, Quitéria Rato**

O que são factores de risco?

Os factores de risco são condições ou situações que conferem ao indivíduo um risco aumentado de vir a desenvolver uma determinada doença no futuro. Quando o indivíduo apresenta ou é exposto a factores de risco para uma determinada doença, tem um risco acrescido de a poder vir a apresentar posteriormente.

Uma pessoa pode apresentar um ou mais factores de risco cardiovascular. Quanto maior o número de factores de risco cardiovascular que o indivíduo apresenta, maior a probabilidade de desenvolver doença cardiovascular no futuro.

Saliente-se que, o facto de um indivíduo ter maior risco de desenvolver uma determinada doença, quando apresenta um ou mais factores de risco para a mesma, não significa que a venha a ter obrigatoriamente no futuro.

Quais os factores de risco cardiovascular?

É importante a distinção entre dois tipos de factores de risco cardiovascular: modificáveis e não modificáveis.

▪ Factores de risco cardiovascular não modificáveis

Os factores de risco não modificáveis são todos aqueles inerentes à própria pessoa, cuja modificação não se encontra ao seu alcance. Como exemplos de factores não modificáveis temos o **sexo masculino**, a **idade (avançada)** e a **hereditariedade**, em particular a história de doença cardiovascular prematura na família.

Factores de risco cardiovascular modificáveis

Os factores de risco modificáveis são muito importantes porque, tal como o termo indica, são “modificáveis”, e por essa razão é possível actuar sobre eles de maneira a controlá-los ou mesmo fazê-los desaparecer. Entre eles contam-se: o tabagismo, a hipertensão arterial, a diabetes, a obesidade, o colesterol elevado, o sedentarismo e o *stress*. Por exemplo, uma pessoa obesa com estilo de vida sedentário, pode modificar o seu estilo de vida, se passar a fazer uma alimentação correcta e praticar regularmente exercício físico.

Por outro lado, num doente em que seja feito o diagnóstico de hipertensão arterial, para além das medidas de estilo de vida adequadas, em particular diminuição do

consumo de sal, pode iniciar-se terapêutica com medicamentos para controlar os valores da tensão arterial. Estamos assim a modificar um factor de risco cardiovascular, pelo controlo com medidas de estilo de vida (dieta e exercício físico) e terapêutica farmacológica.

O que é a Síndrome Metabólica?

Uma pessoa pode ter um número variável de factores de risco cardiovascular, mas estes podem agregar-se, potenciando ainda mais os efeitos nefastos de cada um. É o que acontece na síndrome metabólica, em que existe um determinado conjunto de factores de risco, que incluem: obesidade abdominal, alteração do metabolismo das gorduras, aumento da tensão arterial e alteração do metabolismo dos açúcares (pré-diabetes ou diabetes *mellitus*).

Há várias definições para a síndrome metabólica, mas apenas com pequenas diferenças, pelo que o diagnóstico pode estabelecer-se na presença de **pelo menos três dos seguintes cinco critérios**:

1. Obesidade abdominal;
2. Pressão arterial sistólica ≥ 130 mm Hg ou pressão arterial diastólica ≥ 85 mm Hg ou necessidade de tomar medicamentos para controlar a pressão arterial;
3. Triglicéridos no sangue ≥ 150 mg/dL
4. Colesterol HDL (o chamado «bom colesterol») no sangue < 40 mg/dL nos homens ou < 50 mg/dL nas mulheres
5. Concentração sanguínea de glicose em jejum > 110 mg/dL.

Esta síndrome tem geralmente uma evolução progressiva: os vários factores de risco cardiovascular vão aparecendo, acumulando-se e muitas vezes agravando-se gradualmente à medida que a idade avança, aumentando quer a incidência quer a gravidade da síndrome e, conseqüentemente, o risco para diabetes *mellitus* e doenças cardiovasculares.

Quais os critérios para obesidade abdominal?

Para determinar se uma pessoa tem obesidade abdominal é necessário medir o perímetro da cintura, usando-se a seguinte classificação:

- Normal: perímetro abdominal < 94 cm nos homens e < 80 cm nas mulheres.
- Excesso de peso: perímetro abdominal ≥ 90 cm e ≤ 102 cm nos homens e ≥ 80 e ≤ 88 cm nas mulheres.

- Obesidade: perímetro abdominal > 102 cm nos homens e > 88 cm nas mulheres.



Qual a causa da Síndrome Metabólica?

A causa da síndrome metabólica permanece, em parte, desconhecida. Pensa-se que estão envolvidos vários factores, que estão, na sua maioria, relacionados com alimentação incorrecta e sedentarismo.

Fazer uma alimentação correcta e praticar exercício físico são maneiras de evitar a síndrome metabólica. Isto porque, ao fazermos erros alimentares como ingerir muitos açúcares e gorduras, e ao permanecermos muito tempo parados sem ter actividade física, estamos a contribuir para o aparecimento de obesidade, diabetes, colesterol alto e tensão alta, que são factores de risco cardiovascular.

Por esse motivo, esta síndrome pode ser evitada, se evitarmos o aparecimento desses factores de risco cardiovascular e isso só pode ser conseguido através de um estilo de vida saudável, com alimentação saudável e combatendo a inactividade física.

Qual a importância da Síndrome Metabólica?

As pessoas com Síndrome Metabólica têm um maior risco de vir a desenvolver diabetes tipo 2 (caso ainda não a apresentem) e doenças cardiovasculares, tais como angina de peito, enfarte do miocárdio e acidente vascular cerebral. Deste modo, ao identificarmos as pessoas com Síndrome Metabólica, estamos também a identificar aquelas que estão em maior risco de vir a ter no futuro essas doenças.

Qual o tratamento da Síndrome Metabólica?

O tratamento da Síndrome Metabólica tem como principal objectivo diminuir o risco do indivíduo vir a desenvolver doenças tais como diabetes *mellitus* tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Este tratamento assenta em duas vertentes: não farmacológicas (sem medicamentos) e farmacológica (com medicamentos).

As medidas não farmacológicas são a base do tratamento da Síndrome Metabólica, sendo muitas vezes a única terapêutica indicada. Estas consistem fundamentalmente na alteração do estilo de vida, o que implica:

- dieta alimentar equilibrada e adaptada às necessidades calóricas do indivíduo, com redução do consumo de gorduras e de açúcares e restrição de sal, e aumento do consumo de frutos e vegetais, e de cereais;
- diminuição do peso, que se encontra estreitamente relacionada com as modificações da alimentação;
- aumento da actividade física, com prática regular de exercício físico;
- eliminação de outros factores de risco cardiovasculares que estejam presentes em simultâneo, tais como consumo de tabaco.

Nalguns casos, após avaliação do doente, este pode ter indicação para efectuar terapêutica com medicamentos para a diabetes *mellitus*, dislipidemia (alteração do metabolismo das gorduras) e / ou hipertensão arterial, ou para as complicações que advenham da presença destas patologias. No entanto, ainda que seja necessário efectuar terapêutica farmacológica, a alteração do estilo de vida é imprescindível.

IDEIAS CHAVE A RETER...

- Os factores de risco cardiovascular são situações/condições que se associam a um maior risco de desenvolvimento de doença cardiovascular.
- Na maior parte dos casos os factores de risco cardiovascular vão aparecendo e agregando-se gradualmente, potenciando-se entre si.
- Quando um determinado conjunto de factores de risco cardiovascular está presente num indivíduo, diz-se que este apresenta síndrome metabólica.
- As pessoas com síndrome metabólica têm um maior risco de desenvolver diabetes *mellitus* (se já não a tiverem) e doenças cardiovasculares.
- A prevenção e o tratamento da síndrome metabólica passam inevitavelmente pela alteração do estilo de vida, com alimentação saudável e prática regular de exercício físico.

* Interna do Internato Complementar de Medicina Geral e Familiar, ACES de Setúbal e Palmela

** Assistente Hospitalar Graduada de Cardiologia, Centro Hospitalar de Setúbal, EPE