

Atleta de verão corre risco cardíaco

Estudos comprovam que atividades físicas não frequentes podem até matar, pois representam um sério risco de ataque cardíaco. Com a chegada do verão, muitas pessoas têm o hábito de retomar as atividades físicas de uma hora para outra sem auxílio de um especialista.

“Após os exercícios de alta intensidade os batimentos cardíacos dos sedentários permanecem significativamente mais altos do que o normal por até 30 minutos. Já os batimentos dos que praticaram atividades físicas mais moderadas retornam ao normal, geralmente, em 15 minutos. Quanto mais rápido o coração se recupera, menor é o período em que problemas cardíacos podem ocorrer”, constatou a médica Valerie Gladwell, da Grã-Bretanha.

O cardiologista Antonio Carlos Till, diretor do Vita Check-up Center, explica que a constatação da médica é

Dicas para exercícios

1. É imprescindível uma avaliação médica segura que inclua check-up com avaliação clínica, exames laboratoriais, prova ergométrica e eletrocardiograma;
2. Pessoas que tiveram problemas cardíacos devem se dedicar a exercícios físicos sob controle cuidadoso;
3. Não são apenas os portadores conhecidos de cardiopatias que devem tomar precauções;
4. Quem não está acostumado a esforços físicos e pretende dar início a exercícios no período atual, quando as temperaturas aumentam, se expõe a riscos maiores de terem o coração afetado;
5. As caminhadas sob controle de tempo, de acordo com a idade, são os exercícios mais recomendados para os iniciantes de atividades físicas após longo período de sedentarismo.

importante porque reforça o conhecimento médico sobre fatores que desencadeiam ataques do coração expondo mais gravemente os chamados “atletas de fim de semana”. Till defende a realização periódica de check-ups médicos como instru-

mento capaz de simular conseqüências de esforços físicos acima da capacidade e identificar possíveis pacientes com risco de infarto. O médico lembra que a esteira rolante, usada nos check-ups, é eficiente e ainda insubstituível.

Till também alerta que dependendo do caso, e da idade do candidato, uma boa avaliação não deve ser desprezada nem para quem pretende dedicar-se a um cooper diário. Pensando nessas necessidades, o Vita criou o check-up fitness exatamente para quem pretende praticar atividade física sem correr riscos.

Segundo o cardiologista, este tipo de check-up inclui avaliação clínica meticulosa, exames de laboratório, de avaliação de composição corporal e postural, além do indispensável eletrocardiograma de repouso, da prova de esforço em esteira rolante e dos raios-X.



“Equipe competente e gentil”

Saúde é coisa séria. Por isso o ator Jayme Periard não hesitou em procurar o Vita para um check-up completo (foto). Ele fez exames como a prova de esforço, indispensável por determinar a faixa de treinamento da pessoa baseada no seu desempenho durante o teste, e a avaliação de composição corporal, que torna possível identificar o percentual de gordura, a massa magra, principalmente a musculatura e a água do corpo.

Jayme revelou que por muito tempo adiou a procura pelo check-up, mas descobriu que a prevenção é a melhor aliada na busca de uma saúde perfeita.

“Durante muito tempo usei as viagens, o trabalho e a falta de tempo como desculpa para não cuidar da minha saúde. Mas a idade chega, o corpo começa a sinalizar e o estresse nos domina, causando então a necessidade de

buscarmos ajuda especializada. Mas felizmente conheci o Vita Check-up, que além de nos oferecer um check-up completo em poucas horas, somos acompanhados por uma equipe competente e gentil. A clínica nos oferece um tipo de exame e diagnóstico muito raros hoje em dia: a atenção e a preocupação com a saúde, junto a mais moderna forma de fazer medicina preventiva”, relatou o ator.

Atualmente, Jayme dirige o centro cultural Espaço Yanperi, na Barra da Tijuca, destinado ao ensino, pesquisa e produção de arte e cultura. O ator, que não pára de trabalhar, está em Curitiba para as gravações do filme “Mistérios”, que terá a participação de atores como Carlos Vereza, Ary Foutoura e Sthefani Brito.



Dormir mal pode causar problemas cardíacos

Andrea Bacelar *

O sono tem grande importância para o bem-estar do coração. Muito se fala de hábitos alimentares, estresse e exercícios, mas dormir mal pode ter graves conseqüências.

Conhecida como apnéia do sono, a Síndrome de Apnéia Obstrutiva do Sono (SAOS) é um problema respiratório do sono que provoca paradas respiratórias devido à obstrução das vias aéreas superiores. Estes eventos ocorrem inúmeras vezes ao longo da noite, causando uma fragmentação do sono e, por conseqüência, pode ocorrer cansaço ao despertar, sonolência excessiva, dores de cabeça, secura na boca, disfunção sexual e outros sintomas.

A apnéia gera queda na oxigenação dos tecidos e, como uma forma de defesa, ocorrem os microdespertares, que permitem o restabelecimento da respiração através de um grande ronco, que é a vibração dos tecidos moles da garganta no momento da inspiração. Roncar é muito comum e ocorre em 30% dos indivíduos acima de 30 anos e piora com a idade. O fato de roncar não significa ter apnéia, mas é um importante sinal de alerta. As pessoas que têm história familiar, são obesas, têm aumento da circunferência do pescoço, hipotireoidismo, diabetes, hipertensão arterial, fazem uso do álcool ou cigarro têm maior probabilidade de ter apnéia do sono.

Estudos mostram que 40% dos hipertensos sofrem de apnéia devido a fatores de risco comuns como obesidade, sexo masculino e presença de ronco. Outras doenças como o infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca congestiva, arritmias, doenças cerebrovasculares têm sido associadas a apnéia em vários estudos clínicos. A síndrome pode prejudicar a qualidade de vida e até causar morte súbita. Assim, diminuir o peso, evitar o fumo, o álcool e tranquilizantes próximo a hora de dormir são algumas medidas preventivas que todos podem tomar.

* Presidente da Sociedade de Neurofisiologia Clínica do Rio e especialista em Medicina do Sono da Clínica Carlos Bacelar.

Síndrome metabólica (doença da nova geração)

Uma nova epidemia corre o mundo e assusta os brasileiros - a síndrome metabólica. Pesquisadores dos Centros para Controle e Prevenção de Doença, nos Estados Unidos, alertam para a existência de 47 milhões de americanos com a doença. No Brasil, a morte súbita do humorista Cláudio Besserman Vianna, o Bussunda, deixou claro que a síndrome pode ser fatal.

O cardiologista e diretor do Vita Check-up Center, Antonio Carlos Till, explica que conhecer a síndrome metabólica é o primeiro passo para se combater esta condição, um conjunto de alterações físicas e laboratoriais conhecidas dos médicos, mas de conseqüências amplas quando observadas em conjunto. Consta-se então, que o check-up, mais do que nunca, é a ferramenta ideal para traçar o perfil de saúde de uma pessoa. Uma de suas características é que os exames podem identificar alterações do organismo precocemente, a exemplo do que se obtém com a dosagem no sangue da glicose e da insulina de jejum e o cálculo dos índices Homa IR e o Homa Beta, recentemente inseridos no programa executivo de check-up do Vita.

Segundo o médico, a determinação dos índices Homa IR e Homa Beta são mais um avanço para a clínica e para as pessoas por ela assistidas, já que são capazes, por exemplo, de detectar resistência aumentada do indivíduo à ação da insulina, a tempo de se combater as suas

causas. "A síndrome metabólica é um estado do corpo caracterizado pela presença simultânea de três dos seguintes fatores: glicose acima de 100 mg/dl, pressão alta, triglicerídeos elevados, HDL-colesterol reduzido e/ou circunferência abdominal aumentada, um conjunto que pode levar à morte mais precocemente. Assim, a função do Homa IR é averiguar se o paciente apresenta algum nível de resistência à insulina, o

que pode caracterizar o chamado pré-diabetes. Já o Homa Beta faz uma análise da capacidade das células pancreáticas produzirem insulina", explica o cardiologista.

Till ainda destaca que a gordura abdominal correlaciona-se fortemente com a gordura visceral, fator este que leva ao aumento da resistência à insulina. O Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos estabelece que o portador da síndrome apresenta perímetro abdominal acima de 102 cm para homens e 88 cm para mulheres. Outros limites mais baixos estão sendo estabelecidos por outros órgãos de saúde, porém o considerado por nós ainda é o americano. A presença de síndrome metabólica leva a pessoa a ter um risco duas vezes maior de ter algum problema cardíaco se comparado a outras pessoas.

"Com relação ao diabetes, a incidência é cinco vezes maior nas pessoas que são diagnosticadas com a síndrome", observa o cardiologista.



Dormir bem é Viver bem!

Agora no Vita Check-up Center você pode fazer o check-up do seu sono. Ligue e informe-se sobre essa novidade.

VEJA COMO É SIMPLES MARCAR SEU CHECK-UP

Para realizar o check-up mais completo que existe no Rio você só precisa ligar para 2493-8863, de 7 às 17 horas, de 2ª a 6ª feira

LIGUE JÁ 2493-8863

Riotur elogia programa de saúde do Vita

O Programa Saúde e Lazer Vita Check-Up Center recebeu uma carta elogiosa do diretor-presidente da RIOTUR, Luis Felipe Bonilha. Segundo ele, o projeto propicia aos cariocas e turistas que visitam a cidade do Rio de Janeiro, uma oportunidade de ter acesso a uma avaliação completa de saúde e ainda aproveitem a estadia em hotéis da Barra da Tijuca, o que contou pontos para seu sucesso, pois como o próprio nome do projeto sinaliza, alia saúde e lazer.

"O projeto do Vita Check-Up vem ao encontro dos anseios da RIOTUR, possibilitando o aumento da ocupação hoteleira no Rio de Janeiro, além de permitir que os interessados realizem importantes e indispensáveis exames de saúde", escreveu Luis Felipe Bonilha, reiterando o apoio institucional da empresa ao programa.

VITA CHECK-UP CENTER
Tecnologia e confiabilidade profissional

Vitanews

Edição e editoração: Copyright Auracom (www.auracom.com.br - E-mail: auracom@auracom.com.br)

Uma publicação bimestral do Vita Check-up Center - Rua Gildásio Amado, 55 grupo 1107 - Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - 22631-020