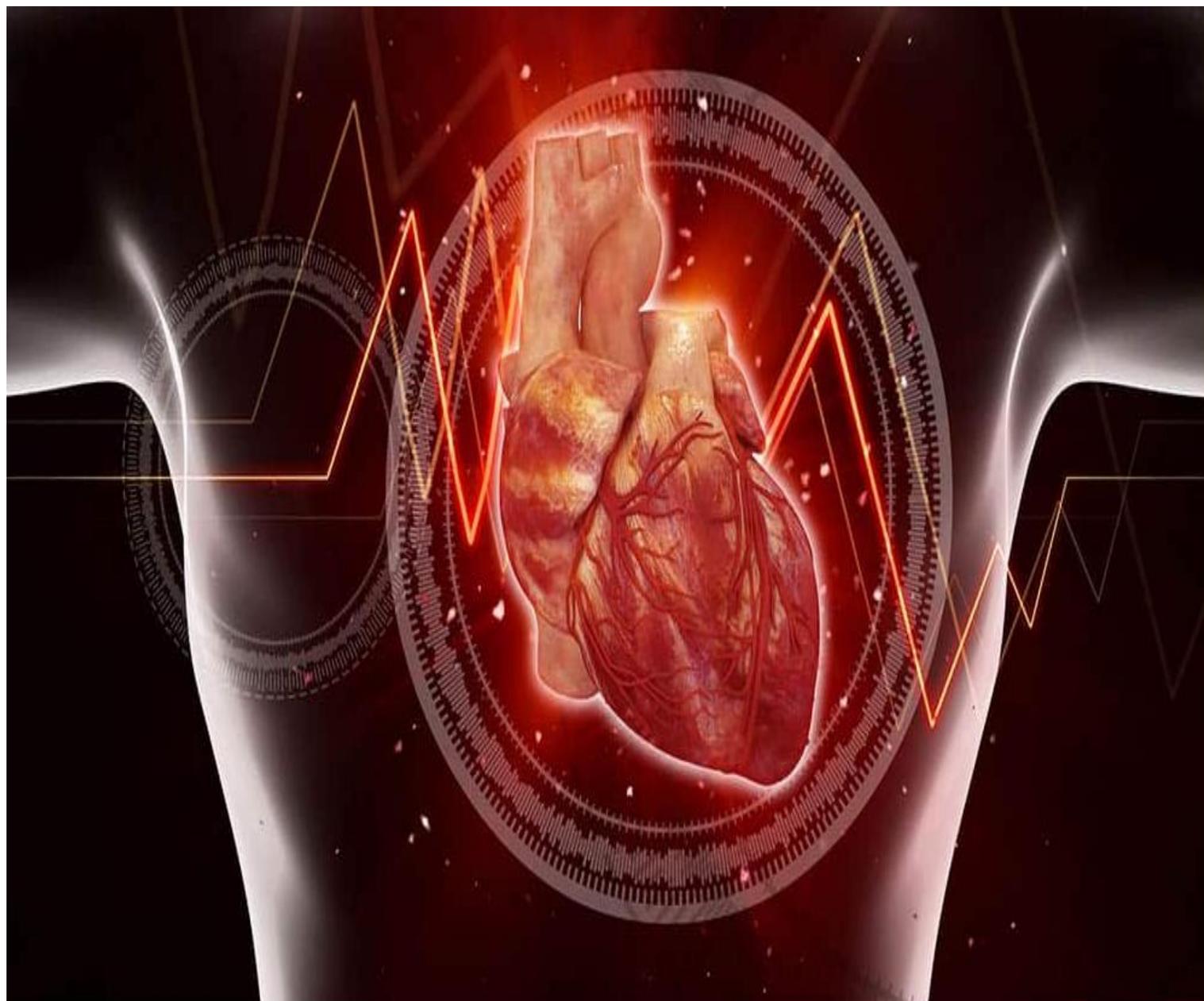


Coração em tempos de Pandemia



Dra Edna Maria Cunha Lemos

INTRODUÇÃO

A grande estrela do momento é o Coronavírus e a temida síndrome que, em um grupo pequeno de pacientes, poderá levar a sequelas graves e, não muito raramente, à morte. Todos já ouvimos falar de “grupo de risco” que, muito além da idade, inclui principalmente cardiopatas, diabéticos e obesos, além de muitos outros portadores de doenças crônicas e imundeficiências.

As três situações foram colocadas em destaque porque são epidemias silenciosas com grande morbimortalidade, mas que não são por nós encaradas com seriedade na prevenção de mortes e sequelas graves com importante ônus familiar e social.

Muitas vezes nos perguntamos: Qual a relação da COVID 19 com as doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade?

Todas têm um ponto em comum: processo inflamatório do endotélio vascular que, didaticamente, podemos definir como uma delicada película que envolve todos os vasos sanguíneos do organismo.

O endotélio tem importante função com liberação de substâncias que mantém o equilíbrio do nosso sistema cardiovascular. Um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares são as **dislipidemias**.

Dislipidemia, também chamada de Hiperlipidemia, refere-se ao aumento dos lipídios (gordura) no sangue, principalmente do colesterol e dos triglicerídeos.

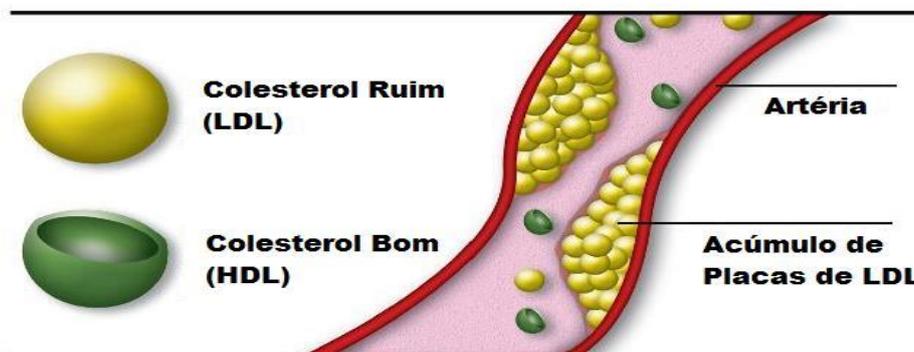
Como o colesterol é insolúvel na água, é utilizado para o seu transporte uma molécula de gordura e uma de proteína = lipoproteína.

Uma, a LDL colesterol (do inglês, Low Density Lipoprotein) ou seja lipoproteína de baixa densidade também conhecida como mau colesterol ou colesterol ruim, que transporta o

colesterol do fígado para o sangue e para os tecidos. A outra, HDL colesterol (do inglês High Density Lipoprotein), ou seja, lipoproteína de alta densidade que devolve o colesterol do sangue para o fígado.



O HDL é conhecido como o bom colesterol porque remove o excesso de colesterol do sangue e traz de volta ao fígado onde será eliminado.



Quando o LDL está em excesso no sangue, lesa os vasos sanguíneos, levando a uma disfunção endotelial com depósito de gordura na parede das artérias, levando ao processo inflamatório chamado Aterosclerose, responsável por 95% dos casos de Infarto Agudo do Miocárdio.

O diagnóstico da dislipidemia é feito laboratorialmente medindo-se os níveis plasmáticos de colesterol total, LDL, HDL e triglicérides, após um jejum ou mais recentemente, sem jejum obrigatório.

CLASSIFICAÇÃO

As dislipidemias podem ser classificadas como:

- Hipercolesterolemia isolada (aumento isolado do LDL colesterol);
- Hipertrigliceridemia isolada (aumento isolado dos triglicerídeos);
- Hiperlipidemia mista (aumento do LDL colesterol e dos triglicerídeos);
- HDL baixo (diminuição isolada do HDL colesterol ou em associação a aumento dos triglicerídeos ou LDL colesterol).

As dislipidemias podem ser **primárias** devidas a causas genéticas e por influência ambiental devido à dieta inadequada e/ou sedentarismo e **secundárias** a algumas doenças/fatores de risco e medicamentos como hipotireoidismo, doença renal crônica, diuréticos, betabloqueadores, sedentarismo, obesidade dentre outros.

TRATAMENTO

O mais importante no tratamento das dislipidemias são os hábitos saudáveis de vida com dieta saudável e atividade física regular. Uma dieta hipocalórica, pobre em ácidos graxos saturados e colesterol, é fundamental para o tratamento da dislipidemia.



A atividade física moderada, realizada durante 30 minutos, pelo menos quatro vezes por semana, auxilia na perda de peso e na redução dos níveis de colesterol e triglicerídeos. Mesmo assim, ainda pode ser necessária a administração de medicamentos, se os níveis ideais de lipídeos não forem alcançados, somente pela dieta e atividade física.

A obesidade tem influência significativa no metabolismo lipídico e deve ser encarada como importante fator na sua interpretação e tratamento. A obesidade e ganho de peso estão associados com elevação do colesterol total, triglicerídeos, além das reduções do HDL.



A normalização e manutenção do peso normal é muito importante no tratamento das dislipidemias.



O uso de medicação no tratamento das dislipidemias deve sempre ser acompanhado pelo médico.

Em tempos de pandemia o stress, o excesso de calorias e o sedentarismo podem levar ao sobrepeso, a obesidade e conseqüentemente à Dislipidemia.

Vamos checar o nosso Perfil Lipídico?