

## Poluição traz malefícios ao coração

Os efeitos do ar poluído sobre os habitantes das grandes cidades como São Paulo podem ser devastadores não só aos pulmões, como também ao coração. Em ratos, o efeito maléfico já foi comprovado, segundo estudo recente realizado pela USP. No modelo animal ficou clara a possibilidade de ocorrer prejuízo na função cardíaca por causa do ar poluído da cidade. A relação entre os poluentes e a morbidade cardiovascular na cidade foi suscitada pelos estudiosos, porque há aumento de admissão hospitalar por problemas cardíacos nos dias em que a poluição está mais intensa.

A pesquisa aponta ainda que, a cada  $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$  de aumento de partículas em suspensão, sobe 5,05% o número de atendidos por hipertensão. Um estudo anterior comprovou que a queimada de cana-de-açúcar eleva a procura pelo setor de emergência em Araraquara, no interior de São Paulo. Os pacientes com hipertensão são os mais vulneráveis aos efeitos causados pela aspiração de material particulado. Outra alteração confirmada pelos pesquisadores foi o estreitamento das artérias pulmonares, o que gera maior pressão para o coração e pode causar insuficiência cardíaca. Também foi observado que as células sanguíneas sofreram alterações e ficaram inflamadas.



## Café em excesso eleva a pressão arterial

Pesquisas comprovaram que a cafeína, encontrada no café, traz malefícios ao coração. Uma experiência realizada num grupo de pessoas na faixa etária de 20 anos constatou a influência do café, em longo prazo, sobre o aumento da pressão arterial. Outros estudos apontaram mais conseqüências: o consumo excessivo pode causar arritmia, mas apenas nos que têm predisposição para o mal. Outro estudo mostrou que o consumo de café está relacionado a inflamações no sistema cardiovascular.

Tudo indica que, ao tomar café, algumas pessoas são mais suscetíveis que outras à elevação da pressão. Na verdade, o consumo moderado, de 2 a 3 xícaras por dia, não traz problema algum, mesmo depois de 30 anos com esse hábito. Na Grã-Bretanha, recomenda-se às mulheres grávidas não consumir mais de 4 xícaras por dia, pois se teme que muitas doses possam elevar o risco de aborto espontâneo.

## Triglicérides aumentam o risco de morte por ataque cardíaco

Pesquisadores descobriram uma nova forma de detectar derrame cerebral em pessoas com problemas cardíacos, mesmo com nível de colesterol baixo. Além de obesidade, diabetes, velhice e colesterol alto, atualmente os médicos podem checar também os triglicérides. Eles aumentam o risco de morte em conseqüência de um ataque cardíaco.

Até o momento, esse importante indicador de possíveis derrames foi minimizado, pois todos os marcadores se concentravam apenas no colesterol. O nível considerado normal de triglicérides é de menos de 150 mg/dL. O risco de sofrer derrame aumenta 30% para quem tem mais de 200 mg/dL. Os níveis elevados dessa substância estão associados a derrame e ataques isquêmicos passageiros, também chamados de miniderrames, que ocorrem quando uma artéria alimentadora do cérebro é bloqueada por um coágulo. No entanto, mais pesquisas precisam ser feitas para saber se o indicador também é válido para pacientes que não sofrem de problemas no coração.

