

Doença Cardiovascular

A doença cardiovascular mata mais mulheres do que as cinco causas de morte seguintes todas juntas, incluindo todos os tipos de cancro. As doenças cardiovasculares mais comuns são a falência cardíaca e o enfarte, mas a boa notícia é que 80 por cento de todas as doenças cardiovasculares são evitáveis. O primeiro passo para a prevenção é conhecer estas ameaças graves para a saúde e tomar as medidas necessárias para reduzir os riscos.

Quem está em Risco?

Está em risco de desenvolver ou ter doenças cardiovasculares se tiver colesterol ou tensão arterial elevados, se fumar, se tiver excesso de peso ou for sedentário ou se for diabético ou se tiver familiares directos diabéticos. Sensação crónica de tensão, abuso do álcool ou drogas ilícitas e o uso da pílula contraceptiva podem aumentar o risco de sofrer de doença cardiovascular. Idas regulares ao médico para vigiar o risco são um factor importante na prevenção e controlo da doença.

Saiba os números:

Factor	Objectivo
Colesterol total	< 200 mg/dl
Colesterol LDL ("mau")	< 100 mg/dl
Colesterol HDL ("bom")	> 50 mg/dl
Triglicéridos	< 150 mg/dl
Pressão arterial	< 120/80 mmHg
Glucose Elevada	< 100 mg/dl
Índice de Massa Corporal (IMC)	< 25 kg/m ²
Circunferência da Cintura	< 88,9 cm
Exercício	Um mínimo de 30 minutos na maioria dos dias, se não todos os dias da semana

Sintomas de ataque cardíaco e de enfarte

Os sintomas de dor intensa no peito, que se espalha para o braço e/ou pescoço são bem conhecidos para ataques cardíacos nos homens, mas as mulheres têm avisos mais subtis. Entre eles contam-se dificuldade em respirar, dores nas costas, dores no maxilar, náuseas, fadiga, indigestão e vômitos.

Entre os sinais de alerta para enfartes estão dormência súbita ou fraqueza na cara, braços ou pernas (especialmente de um só lado do corpo), confusão súbita ou dificuldades em falar, problemas súbitos de visão, dificuldades súbitas em andar ou vertigens e dores de cabeça súbitas/fortes sem causa aparente.

Se suspeita que está a ter um ataque cardíaco, ligue imediatamente para o 112.

Prevenir e Controlar a Doença Cardiovascular

A redução nas taxas de morte por doença cardiovascular nos EUA deve-se em muito à adopção de estilos de vida mais saudáveis e ao controlo dos factores de risco.

Estudos comprovam que uma redução de 12 a 13 pontos na pressão arterial pode reduzir as mortes por doença cardiovascular em 25 por cento. Uma redução de 10 por cento nos níveis totais de colesterol pode reduzir a incidência da aterosclerose em 30 por cento. A pressão arterial e o colesterol podem baixar seguindo um programa regular de actividade física, como o treino Curves, e assumindo hábitos alimentares mais saudáveis.

Doença Cardiovascular e Exercício

Fazer exercício é a melhor forma de manter os factores de risco controlados e de reduzir a probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares. A Associação Americana do Coração (AHA) recomenda o aumento da actividade física para 30 minutos por dia ou em grande parte dos dias da semana. Pode incluir os seus três treinos Curves semanais acompanhados por uma caminhada vigorosa de 30 minutos duas vezes por semana. A AHA também recomenda:

- Ter actividades de intensidade moderada, ou seja, qualquer exercício que aumente a temperatura corporal e aumente o ritmo respiratório (os seus três treinos Curves semanais correspondem a esta recomendação)
- Treino de resistência, entre 8 e 10 exercícios diferentes, duas ou mais vezes por semana (ou conclua os seus treinos Curves para ter este benefício acrescido)
- Para arrumar o regime, inclua treino de flexibilidade nas actividades quotidianas (parte integrante do treino Curves completo)

"A Curves International, Inc. é um membro empresarial da International Health, Racquet & Sportsclub Association, uma associação empresarial sem fins lucrativos, que representa mais de 7000 centros de saúde em bem-estar em 74 países."

Para mais informações, visite www.curves.com