

Como evitar problemas do coração na Copa do Mundo

As explicações são de Alexandre Cury, cardiologista do Frischmann Aisengart / DASA

A Copa do Mundo da África do Sul que começou na última sexta-feira (11/06) pode aumentar o risco de problemas do coração. Este é o alerta de Alexandre Cury, cardiologista do Frischmann Aisengart/DASA. Segundo o médico, a adrenalina aumenta os batimentos do coração e favorece a constrição dos vasos, elevando a pressão arterial. "É por isso que fortes emoções, como a do futebol, por vezes associada ao uso de álcool e alimentação copiosa, elevam o risco de arritmia (instabilidade nos batimentos cardíacos) e morte súbita (o coração para de bater devido a algum bloqueio na artéria)", explica.

Um trabalho feito por pesquisadores da Universidade Ludwig-Maximilians, em Munique, após a Copa do Mundo de 2006, confirma esta tese. A análise mostrou que o risco de um ataque cardíaco ou outro problema cardiovascular em homens foi três vezes maior nos dias em que a seleção alemã jogou.

Já segundo um estudo publicado em 2009 na revista do American College of Cardiology, o coração do torcedor fica mais sensível nos dias em que o resultado do jogo não lhe é favorável. Isso porque, o estresse favorece ataques cardíacos, principalmente nas pessoas que já apresentam risco cardiovascular aumentado. E o contrário também acontece. Um estudo feito pelo pesquisador francês Frederic Berthier, em 2003, com a análise de eventos cardíacos na final de 1998, quando a França ganhou do Brasil, mostrou que o número de mortes por infarto do miocárdio na população masculina francesa sofreu uma redução significativa de 30% nos cinco dias seguintes à final. "Todo momento de estresse intenso, mesmo positivo, pode aumentar os riscos de eventos cardíacos. Por outro lado, emoções positivas têm efeito protetor sobre o coração. No entanto, mais estudos são necessários para corroborar com esses resultados", pondera Cury.

Recomendações

Alexandre Cury listou algumas recomendações para os apaixonados por futebol acompanharem as partidas sem maiores preocupações:

- Para o torcedor que tem histórico de problema cardíaco, não se exalte com o juiz. Se você perceber que está muito nervoso com o jogo, saia da sala e procure se distrair com alguma atividade relaxante.
- É preferível assistir aos jogos na companhia de familiares e amigos, pois o convívio social diminui o estresse.
- Evite bebidas com cafeína, que funcionam como estimulantes.
- As pessoas que já sofreram acidentes cardiovasculares e tomam medicamentos à noite podem fazê-lo antes dos jogos, mas é recomendável conversar com um médico antes da decisão.
- Evite comidas gordurosas, muito condimentadas e com alto teor de açúcar.

- Lembre que o sal é um dos inimigos da pressão arterial. Por isso é necessário ingerir com moderação alimentos e petiscos com alto teor.
- Lembre que grandes quantidades de álcool podem antecipar o fim da diversão. Intercalar um copo de água com a bebida alcoólica garante a hidratação.
- Os diabéticos devem ter cuidados especiais, como não parar de tomar as medicações prescritas, manter a alimentação a cada três horas e evitar a ingestão de bebidas alcoólicas em jejum.
- Tente abandonar ou, pelo menos, diminuir o cigarro, para proporcionar um descanso aos pulmões.
- Fazer uma respiração profunda de seis a sete vezes também pode ajudar.
- Vista roupas confortáveis, que não impeçam os movimentos.
- Os cuidados devem ser redobrados quando se é hipertenso, cardiopata ou diabético. Torça, mas não se esqueça de tomar os remédios.
- Lembre que o importante é sempre consultar seu médico.

Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica

O Frischmann Aisengart tem 65 anos e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 35 unidades. São mais de três mil tipos de exames de análises clínicas que contemplam serviços e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento, como a coleta domiciliar e vacinas. O Frischmann Aisengart integra a DASA, maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: www.labfa.com.br.

Sobre a DASA

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior rede no mundo. Com mais de 11,5 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 321 unidades. Processa em média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados brasileiros e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier (SP), Bronstein, Lâmina e MedImagem (RJ); Club DA (RJ e SP); Pasteur e Exame (DF), MedLabor (TO), Frischmann Aisengart e Álvaro (PR), CientíficaLab (ES, MG, RJ e SP), Image Memorial (BA), Lâmina (SC), Atalaia (GO), Cedec e Cedilab (MT) e LabPasteur e Unimagem (CE).

**Informações atualizadas em março de 2010.*

DASA PR

Assessoria de Imprensa

Talk Assessoria de Comunicação

Karin Villatore

Mtb 2815/11/27v

(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075

karin@talkcomunicacao.com.br
www.talkcomunicacao.com.br
www.twitter.com/talkcomunicacao