

ATEROSCLEROSE: UM INIMIGO SILENCIOSO



NUNO CARDIM

Cardiologista
Hospital da Luz, Lisboa
ncardim@hospitaldalu.pt

Foto cedida por César Baltazar/Hospital da Luz

O que é a aterosclerose?

A aterosclerose é uma doença das artérias de todo o organismo que consiste na deposição de placas de gordura na sua parede. As artérias mais afectadas são as do cérebro, do pescoço (carótidas e vertebrais), do coração (coronárias), rins (artérias renais), aorta e artérias dos membros inferiores.

Quais as causas de aterosclerose?

Estão descritos vários factores de risco como o tabagismo, a hipertensão arterial, a dislipidémia ("colesterol"), a diabetes, a história familiar, a menopausa precoce, a obesidade e o sedentarismo. Para além destes factores "clássicos", existem outros, ainda em fase de investigação. De um modo geral, quanto maior o número de factores de risco maior o grau de aterosclerose e maior a probabilidade de se virem a manifestar complicações da mesma.

Porque se diz que a aterosclerose é um inimigo silencioso?

Porque a formação das placas se faz de uma forma lenta, progressiva e silenciosa,

com início em criança, desenvolvendo-se longo de décadas de uma forma assintomática. Muitas vezes, quando as suas manifestações ocorrem, a aterosclerose já está de tal modo avançada que o seu tratamento se torna extremamente difícil, sendo frequentemente irreversíveis as lesões por ela causada nos órgãos afectados.

Quais as complicações da aterosclerose?

As principais complicações da aterosclerose são de dois tipos:

- Complicações crónicas: o crescimento progressivo da placa de gordura para o interior da artéria (lúmen) reduz progressivamente a passagem do sangue. O órgão que seria irrigado pela artéria em causa deixa de o ser de uma forma adequada e a deficiente circulação (isquémia) causa sofrimento dos tecidos, originando dor desencadeada pelo esforço (é o que se passa nas coronárias-angina de peito e nos membros inferiores-claudicação intermitente).
- complicações agudas: a placa de gordura (ateroma) rompe subitamente,

activando os mecanismos de coagulação do sangue circulante, originando a oclusão abrupta da artéria em causa com morte (necrose) do tecido por ela irrigado (é o que se passa por exemplo nas artérias coronárias - enfarte do miocárdio, nas artérias cerebrais - acidente vascular cerebral isquémico trombótico, habitualmente designado por "trombose", e nas artérias dos membros inferiores - trombose arterial aguda, que pode conduzir à gangrena).

Como prevenir e como evitar a aterosclerose?

A única intervenção verdadeiramente eficaz na aterosclerose é a prevenção primária, iniciada antes do aparecimento das complicações. A prevenção consiste no controlo dos factores de risco, quer por medidas gerais (exercício físico regular, abstenção tabágica, dieta equilibrada, com restrição da quantidade de sal, gorduras saturadas, açúcares, hidratos de carbono e álcool) quer através de medidas farmacológicas, se necessário.

Como tratar a aterosclerose?

Não existe qualquer medicamento milagroso para tratar a aterosclerose. O único tratamento verdadeiramente eficaz da aterosclerose é o controlo dos seus factores de risco, como já foi referido. Na presença de complicações, a terapêutica consiste no tratamento específico das mesmas. Mesmo com os enormes avanços tecnológicos de que dispomos, este tratamento é por vezes ainda insuficiente, servindo apenas para controlar manifestações pontuais da doença que nessa fase já terá atingido todo o organismo de uma forma grave.

IDEIAS A RETER

- A aterosclerose é uma doença das artérias de todo o organismo que se instala de forma progressiva e assintomática desde criança. Os órgãos mais frequentemente afectados são o cérebro, o coração, os rins e os membros inferiores.
- Não existe qualquer medicamento milagroso eficaz no tratamento da aterosclerose. A única forma de a controlar é prevenir o seu apareci-

mento através da evicção dos factores de risco.

- No entanto, existem três maneiras muito eficazes de estabilizar a aterosclerose: 1º) evitar e corrigir os seus factores de risco, 2º) evitar e corrigir os seus factores de risco e 3º) evitar e corrigir os seus factores de risco!

