



Estudo da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Valor dos triglicérideos ajuda a detectar doenças

INÉS TORRES

Os triglicérideos, designação dada a um dos lípidos (gorduras) que se acumulam em excesso no organismo, são desvalorizados nos rastreios clínicos. Contudo, este indicador pode ser tão determinante, quanto o colesterol, na detecção precoce de doenças cardiovasculares, alerta o presidente da Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC-DC).

Os exames de rastreio, habitualmente realizados à população, menosprezam a importância do jejum ao medir estes valores. “O colesterol, por exemplo, não se altera após uma refeição”, revela Polybio Serra e Silva.

Durante duas semanas, mais de duzentos indivíduos, de ambos os sexos, com idades até aos 55 anos, irão submeter-se a um estudo desenvolvido pela FPC-DC, já iniciado na Brigada de Intervenção e que terá continuidade na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

A partir desta amostra da população pretende-se compreender como é que os triglicérideos se comportam após a ingestão de uma refeição rica em calorias. O objectivo do estudo é provar que, a par de outros parâmetros, nomeadamente o colesterol, os valores dos triglicérideos são elementos importantes para detectar o risco de ocorrência de doenças cardiovasculares,

pelo que a sua determinação deve integrar os rastreios de rotina da medicina preventiva.

Mentor deste projecto, o médico Polybio Serra e Silva, pretende demonstrar que a análise aos triglicérideos – resultantes da transformação de alguns açúcares em gordura – é tão ou mais importante que a avaliação do colesterol, na prevenção de problemas como a aterosclerose, responsável pelo endurecimento das artérias coronárias.

“Quando o aumento dos triglicérideos se associa ao do mau colesterol e a uma redução do bom colesterol, estamos perante uma situação que eu chamaria de tríade mortal”, adverte o cardiologista.

Os dados recolhidos neste estudo vão permitir aferir e sinalizar um maior número de pessoas com um risco cardiovascular global elevado, que poderão vir a sofrer um acidente cardiovascular.

Aos voluntários que participam no ensaio, em jejum, há pelo menos 12 horas, é feita uma colheita de sangue para determinação dos triglicérideos.

Após a primeira análise, metade dos indivíduos ingere uma refeição com uma sub-carga calórica, constituída, principalmente, por lípidos, enquanto que, aos restantes, é dada a mesma quantidade de calorias mas sobretudo à custa de hidratos de carbono.

Volvidas duas horas, com o metabolismo no auge, é feita uma segunda recolha de sangue e, depois da digestão (cerca de quatro horas depois), repete-se o exame.

O objectivo é o de verificar o comportamento dos triglicérideos em três fases distintas, observando a oscilação dos seus valores duas e quatro horas depois da ingestão dos alimentos.

Entre a comunidade científica há a convicção de que o colesterol não se costuma alterar após uma refeição isolada. Contudo, este facto é contrariado quando há persistência de uma má alimentação.

Apesar de o jejum ser dispensável, para avaliar o colesterol, no caso dos tri-



Marina Montezuma (à esquerda) e Aurora Branquinho, com Polybio Serra e Silva

glicérideos, Polybio Serra e Silva defende que, para obter valores fidedignos, é necessário não ingerir alimentos durante doze horas antes da sua análise.

Sensibilizar é prioridade

Prevenir mais precocemente as doenças que afectam o coração é a grande vantagem do estudo inovador que está a ser desenvolvido pela FPC-DC, com o apoio da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC) e o Exército, através da Brigada de Intervenção, no Aquartelamento de Sant’Ana.

Sob a orientação da docente da ESEnFC, Marina Montezuma, e da assessora médica da FPC-DC, Maria Aurora Branquinho, os alunos participaram voluntariamente nas recolhas de sangue.

Polybio Serra e Silva destaca o empenho e a dedicação de todos os profissionais e da população alvo, envolvidos neste programa, admitindo que, “sem eles, o projecto não tinha pernas para andar”.

“Este estudo vai ser muito importante na medida em que não temos muito conhecimento de como é o comportamento dos triglicérideos face à alimentação. Nunca avaliamos este valor, mas ele é muito importante como factor de risco cardiovascular e, à semelhança de outros, não pode ser esquecido”, sustenta Marina Montezuma.

A docente da ESEnFC defende que, havendo máquinas adequadas, “há que sensibilizar a equipa médica e de enfermagem para a obtenção desses valores [triglicérideos] e, depois, é preciso o tal jejum para obter valores fidedignos”.

Conferência sobre obesidade

“Mexer muito e comer bem”

“Tenha mais olhos para a sua barriga” foi o tema da conferência proferida, recentemente, pelo presidente da Delegação do Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC).

Polybio Serra e Silva recordou uma campanha lançada, em 2006, pela FPC, com o objectivo de prevenir a obesidade.

Através de uma linguagem simples, traduzida pela quadra popular, o médico lembrou que os dois principais factores de risco para a obesidade são a má alimentação e o sedentarismo.

Diz a sabedoria popular que “de pequenino que se torce o pepino” e, como tal, a pedagogia alimentar e a prática de actividade física devem começar bem cedo, impulsionadas pelos pais e educadores.

“É preciso mexer muito e comer bem

para ser magro até aos cem”, diz Polybio Serra e Silva. Ao defender uma campanha que visa “salvar os barrigudos”, o cardiologista falou da necessidade de estabelecer um equilíbrio calórico, colocando num prato da balança a actividade física e, no outro, a pirâmide alimentar.

Polybio Serra e Silva aconselhou os portugueses a mudar alguns hábitos quotidianos, explicou qual o tipo de actividade física que devem fazer e apresentou algumas informações sobre o Programa de Iniciação à Actividade Física (PIAF), que a Delegação Centro da FPC tem vindo a desenvolver, com grande sucesso.

Esta iniciativa foi promovida ao abrigo de um protocolo entre as Lojas de Saber e o Exploratório Ciência Viva de Coimbra, onde decorreu a conferência.



Fundação Portuguesa de Cardiologia

Estudo pioneiro destaca papel dos triglicéridos na detecção de doenças

Os exames de rastreio habitualmente realizados à população menosprezam a importância do jejum na medição dos triglicéridos. Por considerar que este indicador tem grande impacto na detecção precoce de doenças cardiovasculares, a Delegação do Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia, liderada por Polybio Serra e Silva, conduziu, em Coimbra, um estudo pioneiro a nível nacional, envolvendo mais de 200 pessoas.

Página 10