



Alteração hormonal, má alimentação e cigarro contribuem para aumento de casos entre mulheres

As doenças cardiovasculares matam mais de 300 mil pessoas por ano no Brasil, eo número de mulheres entre as vítimas aumenta a cada ano. E a explicação pode estar no estilo de vida que elas passaram a ter, aumentando, assim, os fatores de risco. Outro problema comum às mulheres que aumentam as chances para as doenças cardiovasculares é a redução do hormônio feminino estrogênio, o que acontece principalmente na menopausa. A cirurgiã cardíaca Magaly Arraes, do HCor (Hospital do Coração), explica que o estrogênio funciona como uma proteção para as mulheres porque promove o colesterol bom, o HDL.

"Ele [o estrogênio] promove a vasodilatação e relaxa a parede das artérias. Assim, o sangue corre pelas veias com mais facilidade", afirmou Magaly. O cardiologista Helio Castello, do grupo Angiocardio, ressaltou que as mulheres estão mais expostas aos fatores de risco para doenças cardiovasculares do que há 50 anos, quando a maioria se alimentava em casa e não trabalhava fora. "Hoje a mulher tem a responsabilidade de manter [financeiramente] a casa, tem dupla jornada, se alimenta pior, fuma e não faz exercícios. Ou seja, agora elas são expostas aos mesmos fatores de risco que antes eram quase exclusivos dos homens", disse.

Segundo os especialistas, a melhor forma para evitar esse círculo vicioso é a prevenção, tanto

para as mulheres como para os homens. Os principais fatores são parar de fumar, melhorar a alimentação e fazer exercícios. Além disso, ir ao médico e fazer exames regularmente. "A mulher foi para o mercado de trabalho, e isso é ótimo, mas relegou a um segundo plano o cuidado com a saúde. Ela lembra de ir ao ginecologista, isso é perfeito, mas não vai ao cardiologista", disse Magaly.

Fonte: [TNH1](#)