

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO INÍCIO DA VIDA ADULTA E A PRESENÇA DE BAIXO RISCO CARDIOVASCULAR NA MEIA IDADE
HEALTHY LIFESTYLE THROUGH YOUNG ADULTHOOD AND THE PRESENCE OF LOW CARDIOVASCULAR DISEASE RISK PROFILE IN MIDDLE AGE

Denise Moraes Horiy¹, José Rafael Coelho Gozzano²

Na sociedade atual, a necessidade de realizar cada vez mais em um menor intervalo de tempo nos faz optar por resoluções práticas imediatistas, que nem sempre seriam as mais adequadas em longo prazo. Por exemplo, o aumento do consumo de alimentos industrializados (com alto teor calórico e repletos de aditivos), o estresse cotidiano, a falta de tempo e disposição para atividade física regular, o uso de álcool e tabaco são fatores comumente encontrados, atualmente, no estilo de vida da população em geral.

Esses hábitos estão relacionados ao desenvolvimento de patologias, como diabetes, hipertensão arterial, dislipidemia e obesidade, ou seja, comorbidades que ampliam o risco de morbimortalidade por doença cardiovascular.

Dessa forma, convém conhecer quais são os fatores de risco modificáveis para doença cardiovascular. O estudo *Healthy lifestyle through young adulthood and the presence of low cardiovascular disease risk profile in middle age - CARDIA study* -, com 3.154 participantes adotou cinco parâmetros para considerar um indivíduo como perfil de baixo risco cardiovascular a saber: índice de massa corporal < 25 kg/m², nenhuma ou moderada ingestão de álcool, dieta saudável, atividade física regular e ausência de tabagismo. Os participantes foram divididos em grupos, de acordo com o número desses fatores presentes e acompanhados por 20 anos, sendo comparados com um grupo controle.

Os resultados demonstraram que a observância de um estilo de vida saudável entre o início da idade adulta e a meia-idade está relacionada a um menor risco de doença cardiovascular

na meia-idade. Essa relação é gradual, de modo que, quanto mais fatores de baixo risco estavam presentes, menor foi a prevalência de doença cardiovascular, mesmo para aqueles indivíduos com predisposição genética, ou seja, história familiar de infarto do miocárdio. Outro autor, Capewell, estima que, se entre 2000 e 2010, todos os americanos se encaixassem no perfil de baixo risco cardiovascular, 95% das mortes devido à doença coronariana teriam sido evitadas em 2010.

Segundo o estudo, a adoção e manutenção de bons hábitos de vida trás benefícios que vão além, estendendo-se a menores taxas de outras doenças crônicas em idade avançada, melhor qualidade de vida e menores gastos em saúde.

Assim, o incentivo da adoção e manutenção de bons hábitos de vida desde o início da idade adulta deveriam ser alvo de políticas públicas a fim de contribuir para a promoção de saúde e prevenção de doenças.

BIBLIOGRAFIA

1. Liu K, Daviglus ML, Loria CM, Colangelo LA, Spring B, Moller AC et al. Healthy lifestyle through Young adulthood and the presence of low cardiovascular disease risk profile in middle age: The Coronary Artery Risk Development in (Young) Adults (CARDIA) Study. *Circulation*. 2012; 125:996-1004.

Rev. Fac. Ciênc. Méd. Sorocaba, v. 14, n. 2, p. 81, 2012

1. Acadêmica do curso de Medicina - FCMS/PUC-SP

2. Residente em Clínica Médica - FCMS/PUC-SP

Recebido em 13/4/2012. Aceito para publicação em 17/4/2012.

Contato: joserafael36@gmail.com