

Excesso de colesterol no sangue pode causar aterosclerose

Quantas vezes ouvimos falar, todos os anos, de pessoas que morreram por infarto e por derrame? Esses são, infelizmente, diagnósticos muito comuns em todo o mundo e eles não acontecem por acaso. Boa parte dessas mortes são resultado de aterosclerose causada por excesso de colesterol no sangue.

Apesar do nome complicado, é fácil entendê-la. Trata-se do acúmulo de gordura e de outras substâncias no sangue. Esse “amontoado” de gordura pode, eventualmente, causar a obstrução do sangue, impedindo-o de circular livremente pelo organismo.

Uma boa maneira de explicar a aterosclerose é imaginar que o sistema sanguíneo é o equivalente, no corpo humano, às ruas e estradas que ligam nossos bairros e cidades.

Nosso corpo tem a quantidade perfeita de sangue para que funcione corretamente. Dessa forma, o sangue é um conglomerado de células, substâncias, moléculas entre outros, dos quais também apresentam normalmente o colesterol (o que podemos traçar como paralelo de molécula de gordura). Logo, o colesterol é parte integrante do nosso organismo e é fundamental para o funcionamento normal deste.

O excesso de colesterol, ou seja, algo acima do ideal, é o mesmo que um excesso de carros nas ruas e estradas. O que ocorre quando um carro para no meio da rua ou quando há muitos veículos numa mesma rua? Teremos um engarrafamento.

No caso da aterosclerose, o que acontece é uma inflamação na capa de revestimento interno das artérias, provocada pelo excesso de gordura. Nesses pontos inflamados, surgem placas chamadas de ateromas que, à medida que se acumulam, causam alteração no fluxo do sangue ou até mesmo bloqueio deste em situações avançadas.

Sinais de aterosclerose

Os sintomas da aterosclerose variam de acordo com o local em que as placas de gordura se acumulam. No coração, por exemplo, elas podem provocar dor no peito (também conhecida como angina) e infarto (sim, o infarto pode ser uma consequência da aterosclerose).

Já no cérebro, tal alteração do fluxo pode levar a uma condição conhecida pela maioria, o AVC (acidente vascular cerebral), ou também chamado de derrame. Quando não é fatal, o AVC pode causar debilitações ou sequelas graves no paciente, impedindo-o de ter uma vida normal durante muito tempo.

Esses são situações graves e bem conhecidas. A aterosclerose pode causar também alteração do fluxo sanguíneo nos membros inferiores (pernas), apresentando sintomas de claudicação (dor ao caminhar), algumas vezes confundida com artrose ou mesmo trombose venosa (coágulo nas pernas). Quando tal acúmulo ocorre nas artérias que irrigam os rins, ela pode ser responsável por um tipo de hipertensão específica, chamada de hipertensão renovascular.

É importante salientar que as condições de acúmulo de colesterol (gorduras) se dá ao longo do tempo, portanto, sua prevalência é mais comum em pacientes mais idosos.

Prevenção da aterosclerose

A prevenção da aterosclerose envolve tudo aquilo que ajude a balancear os níveis de colesterol no sangue. A prática de atividade física e a ingestão de uma dieta equilibrada, com pouca gordura trans (ou seja, o mau colesterol) e sal, não fumar e controlar de forma adequada a pressão arterial e a glicemia (açúcar no sangue) são ótimas estratégias para evitar a progressão da aterosclerose e suas consequências.

Observe que essas orientações irão te ajudar a evitar outros problemas importantes com inter-relação com a circulação, tais como diabete, hipertensão e obesidade.

Para aqueles que o diagnóstico de aterosclerose já está estabelecido, estas orientações são importantes para buscar controlar a velocidade de progressão da doença e assim tentar evitar lesão mais graves de órgão alvo, como dito acima, como coração, cérebro e rins.

Saiba como é feito o diagnóstico

Para avaliar a presença de aterosclerose, primeiro o seu médico conversará com você, sobre seus sintomas, quando eles iniciaram e quais as co-morbidades estão presentes. É possível que ele pergunte sobre o histórico de doença cardiovascular na família. Além do exame clínico, poderá, também, solicitar exames laboratoriais.

A depender do que foi analisado, outros exames podem ser solicitados, tais como: eletrocardiograma, ecocardiograma, Doppler das carótidas, entre outros.

Como é feito o tratamento

Em casos de menor gravidade, o especialista pode optar entre mudanças de hábitos de vida (por exemplo, dieta e exercícios físicos) ou mesmo iniciar um tratamento medicamentoso para reduzir os níveis de colesterol no sangue.

Já os casos mais graves, com sinais e sintomas mais relevantes, podem ser necessários, além da modificação de hábitos de vida e medicamentos, algum grau de intervenção como angioplastia, cateterismo ou até cirurgia convencional.

Cuide-se e, na dúvida, procure um médico

As consequências do colesterol alto (dislipidemia) podem ser bastante graves. Na dúvida, converse com um médico de sua confiança. Quanto mais precoce o tratamento for iniciado, melhor.

Fonte: <https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-e-aterosclerose-tratamento-causas-sintomas-e-prevencao/>