

VISÃO DO CORREIO

Cuide do colesterol antes que seja tarde

De cada 10 adultos brasileiros, quatro têm níveis alterados de colesterol, de acordo com o Ministério da Saúde. O assunto voltou à tona esta semana, com o Dia Nacional de Combate ao Colesterol, nesta quinta-feira. O colesterol alto é considerado um dos fatores que mais contribuem para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como o infarto e o acidente vascular cerebral (AVC).

Cada vez mais, especialistas reforçam a importância do acompanhamento de um cardiologista capaz de personalizar o atendimento, baseado em fatores de risco associados e em questões como idade, comorbidades (como diabetes) e outros hábitos, como o exemplo de tabagismo e sedentarismo.

Sabe-se que, no corpo humano, são três os tipos de colesterol: LDL, HDL e VLDL, sendo o primeiro, também chamado de mau colesterol, motivo de maior preocupação por parte dos profissionais de saúde, já que, em altos níveis, está diretamente relacionado a uma série de doenças graves e de alto risco de mortalidade.

Acontece que cada um deles tem funções específicas, seja na formação de hormônios, no metabolismo de vitaminas seja na estrutura de várias células do corpo. Ao medir esses níveis, o médico leva em conta não somente os índices de lipídeos, mas também o risco cardiovascular do paciente.

O problema é que só costumamos nos preocupar com o colesterol quando o problema já existe. Na maioria das vezes, a hipercolesterolemia (colesterol alto) é uma doença assintomática, dando algum sinal muitos anos depois de instalada. Outro fator que contribui para essa “displacência” é que os adultos, além de negligenciarem esse tipo de exame, estendem o mau hábito a seus filhos — ou seja, raramente crianças e jovens têm esse teste como rotina nos checkups.

Com isso, a combinação de alimentação não saudável e rica em gorduras (tendência forte atualmente) e sedentarismo acaba sendo o caminho mais comum para quadros de obesidade, o que aumenta o risco da elevação dos níveis de colesterol LDL no sangue. Além disso, há o aumento dos triglicerídeos — o colesterol que vem do açúcar —, relacionado ao risco de outra doença: o diabetes, especialmente em crianças obesas.

O *Atlas Mundial de Obesidade 2024* alerta que o Brasil corre sério risco de ter até 50% das crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos com obesidade ou sobrepeso em 2035. Nesses casos, embora o colesterol vá aumentando aos poucos, ao longo dos anos, caso não haja uma mudança de estilo de vida, na fase adulta, ele passa a se fixar nas paredes dos vasos sanguíneos, principalmente nos de menor calibre. Resultado: aumenta-se o risco cardiovascular para doenças coronarianas no coração, o que pode levar ao infarto do miocárdio. Esse acúmulo pode atingir vasos da circulação cerebral, com o risco de AVC.

Fato é que, se as famílias não reconhecerem a importância da tríade alimentação de qualidade, exercícios físicos e acompanhamento médico, crianças e jovens podem desenvolver, precocemente, doenças cardiovasculares crônicas. A boa notícia é que é possível controlar o avanço do problema para garantir um futuro saudável às crianças e adolescentes, evitando, inclusive, uma morte relacionada a doenças cardiovasculares crônicas de forma precoce. Para isso, é necessário que a sociedade reconheça a importância do tema e invista na qualidade de vida desse recorte da população, proporcionando uma alimentação saudável, a prática de exercícios físicos, o combate ao sedentarismo, o acompanhamento de saúde geral e o incentivo para que possam crescer com hábitos de vida saudáveis.



» Sr. Redator

» Cartas ao Sr. Redator devem ter, no máximo, 10 linhas e incluir nome e endereço completo, fotocópia de identidade e telefone para contato. E-mail: sredat.df@dabr.com.br

Metrô

O metrô de Brasília padece de males, desde a sua concepção equivocada, passando pelo projeto obsoleto, execução ruim e operação deficiente. Os próceres do metrô deveriam fazer um estágio em São Paulo e tomar lições de engenharia, operação, comunicação visual e auditiva, investimentos etc. Quanto ao projeto, não há muito o que fazer. Se esse metrô de Brasília operasse em São Paulo, com os seus padrões, haveria um colapso total. Péssimo acesso, conforto deficiente, e por aí vai. Como é ruim o nosso metrô!

» **Humberto Pellizzaro**

Asa Norte

Olimpíadas

Em relação às Olimpíadas, gostaria de dizer que concordo com o leitor Paulo Molina Prates quanto à sugestão de inclusão nos jogos do futebol de salão. Mais radical, eu excluiria os esportes violentos, como o judô, o boxe e o taekwondo. Aliás, eu eliminaria o boxe como esporte a ser praticado no mundo. E incluiria o xadrez entre as competições, pois os jogos olímpicos somente privilegiam os esportes físicos, deixando de lado os mentais.

» **Hélio Socolik**

Lago Sul

Tragédias

O assessor de assuntos internacionais do presidente Lula, embaixador Celso Amorim, declarou, na *GloboNews*, “temer por um conflito grave” na Venezuela. Nessa linha, Amorim deve achar que as atuais dezenas de mortes e centenas de prisões, inclusive de líderes políticocontrários a Nicolás Maduro, devem ser meros ensaios de uma tragédia anunciada ainda maior.

» **Vicente Limongi Netto**

Lago Norte

Guerras

Neste momento em que o mundo está voltado para as guerras entre Rússia e Ucrânia, Israel e Palestina, assim como os graves conflitos na Venezuela, não adianta recorrer às biografias que você leu. Nenhum líder enfrentou, até aqui, algo capaz de assolar o mundo inteiro, sem precedentes, como as guerras entre esses quatro países e as insanas, tresloucadas e atrozes ações de violência comandadas por Nicolás Maduro. Então, o que resta a um líder, seja de esquerda, seja de direita, é voltar aos fundamentos: pessoas, governança e gestão. Pessoas primeiro! Pessoas têm necessidades diversas e simultâneas, que vão desde saber que terão para comer, beber, medicamentos, até sentirem-se seguras. A instabilidade na Venezuela expôs várias dessas necessidades humanas. O povo precisa perceber que seu líder toma todas as medidas ao seu alcance que para preservar a integridade física das pessoas nesse infeliz e triste momento de alto risco. Não é bom deixarmos de ponderar que tanto as guerras quanto os confrontos na Venezuela afetam de maneira grave a economia mundial.

» **Renato Mendes Prestes**

Águas Claras

Desabafos

» Pode até não mudar a situação, mas altera sua disposição

Um achado tipo arqueológico, o Marco Zero da capital. Muito providencial o projeto para a mudança de nome para Viaduto Marco Zero. Aliás, é horrível o nome de “buraco do tatu”! Merecia, inclusive, um símbolo mais imponente no local da estaca, tipo um obelisco.

Francisco Carvalho — Brasília

Enquanto os machões têm fracassado nas Olimpíadas de Paris, as mulheres ficam com medalhas e prêmios.

Alzira Oliveira — Asa Norte

Político tem memória curta. Em 2023 foram 34 feminicídios no DF.

Abraão F. do Nascimento — Águas Claras

Los Angeles será a sede dos Jogos Olímpicos de 2028. Na torcida, pelos atletas do Brasil. Desejo que jovens talentos venham a este desporto incrível.

José Ribamar Pinheiro Filho — Asa Norte

As jogadoras de vôlei do Brasil merecem todo o respeito porque foi uma partida de altíssimo nível. Para fazer pouco caso do resultado ou menosprezar o time, só quem não assistiu ao jogo.

Yuri Teixeira — São Paulo

Buraco do Tatu

Li cedinho a coluna da Ana Maria Campos, no *Correio Braziliense* (edição de 8/8), e já concordo plenamente com o jornalista Silvestre Gorgulho, ex-secretário de Cultura do DF: o Marco Zero deveria levar o nome oficial de Viaduto Lucio Costa. Moro em Brasília há 49 anos, e, aqui, nasceram meus quatro netos. O nome popular pode até continuar Buraco do Tatu. O povo sempre chama o Estádio Mário Filho de Maracanã. Mas a homenagem ao grande planejador de Brasília é uma questão de justiça e agradecimento. O grande estadista Juscelino Kubitschek aprovaria essa boa ideia.

» **Danilo Gomes**

Lago Norte



ROBERTO FONSECA

robertofonseca.df@dabr.com.br

A imagem olímpica

Plasticamente, não há dúvidas: a fotografia símbolo da Olimpíadas de Paris é a celebração de Gabriel Medina no momento em que o brasileiro sai de um tubo, resultando na maior nota do surfe olímpico em todos os tempos: um 9,90. Peço licença aos meus amigos fotógrafos, mas nenhuma imagem é mais simbólica do que a reverência prestada pelas norte-americanas Simone Biles e Jordan Chiles à brasileira Rebeca Andrade na cerimônia de premiação do solo da ginástica.

Rebeca fez história. Entrou para a galeria dos grandes atletas brasileiros de todos os tempos. Ninguém no país tem mais medalhas olímpicas do que ela. Daiane dos Santos se mostrou muito importante para a popularização da ginástica no Brasil. Trouxe movimentos como duplo twist carpado e duplo twist esticado para o dia a dia da população. Rebeca, por sua vez, foi além. Mostrou a todos que podemos disputar de igual para igual com as principais potências da modalidade.

Tal como Guga Kuerten com o tênis e Oscar e Hortência com o basquete, vejo que teremos um efeito Rebeca no aumento do número de praticantes de ginástica. Na academia em que frequento, pais pediram à direção mais aulas para os pequenos. A demanda

está em alta, e o esporte brasileiro só tem a agradecer. O triunfo olímpico de Rebeca será, sem dúvidas, um legado muito importante para as futuras gerações.

E tenho certeza de que ocorrerá também uma proliferação de Rebecas nos próximos anos. O Censo de 2010, o último com dados completos disponíveis, mostra que o nome é o 324º mais comum no Brasil — e o 173º entre as mulheres —, sendo a maior incidência no Amazonas, proporcionalmente entre todas as unidades da Federação. Como comparação, o nome Hortência triplicou no país entre os anos 1980 e 1990, justamente a época de ouro da rainha do basquete.

A imagem de Rebeca Andrade celebrando a medalha de ouro (e as duas pratas e um bronze) é um farol para as futuras gerações de brasileiros. Seu nome certamente ganhará ainda mais força, inspirando meninas de todo o país a sonhar grande e a acreditar que ser atleta de alto rendimento é possível, mesmo que seja muito difícil, ainda mais com a falta de apoio existente neste país. O esporte ensina valores fundamentais como disciplina, trabalho em equipe, perseverança e respeito. O futuro pode ser muito promissor. Basta sabermos aproveitar.

CORREIO BRAZILIENSE

“Na quarta parte nova os campos ara E se mais mundo houvera, lá chegara”
Camões, e, VII e 14

GUILHERME AUGUSTO MACHADO
Presidente

Leonardo Guilherme Lourenço Moisés
Vice-Presidente executivo

Ana Dubeux
Diretora de Redação

Valda César
Superintendente de Negócios e Marketing

VENDA AVULSA

Localidade	SEG/SÁB	DOM
------------	---------	-----

DF/GO	R\$ 4,00	R\$ 6,00
-------	----------	----------

Assine

(61) 3342.1000 - Opção 01 ou (61) 99966.6772 Whatsapp

* Preços válidos para o Distrito Federal e entorno.

Consulte a Central de Relacionamento (3342-1000) ou (61) 99158.8945 Whatsapp, para mais informações sobre preços e entregas em outras localidades, assim como outras modalidades e formas de pagamento. Assinaturas com forma de pagamento em empenho terão valores diferenciados. Aquisição de assinaturas para atendimento de demanda de licitação é sob consulta. Preços válidos para até 10 (dez) assinaturas por CPF ou CNPJ.

Anúncio

Publicidade: (61) 3214.1339 ou (61) 99555.2585 Whatsapp

Publicidade legal: (61) 3214.1245 ou (61) 98169.9999 Whatsapp

Classificados: (61) 3342.1000 ou (61) 98169.9999 Whatsapp

ASSINATURAS*

SEG a DOM

R\$ 899,88

360 EDIÇÕES

(promocional)

S.A. CORREIO BRAZILIENSE - Administração, Redação e Oficinas Edifício Edison Varela, Setor de Indústrias Gráficas - Quadra 2, nº 340 - CEP 70610-901. Rede Interna: 3214.1078

- Redação: (61) 3214.1100; Comercial: (61) 3214.1339 ou (61) 99555.2585 Whatsapp.



Endereço na Internet: <http://www.correioweb.com.br>
Os serviços noticiosos e fotográficos são fornecidos pela AFE Agência Estado e DA Press. Tel: (61) 3214-1131

DIÁRIOS ASSOCIADOS DA

DA Press Multimídia
Atendimento pessoalmente para pesquisa em jornais e cópias:
SIG Quadra 2, nº 340, bloco I, Subsolo - CEP: 70610-901 - Brasília - DF de segunda a sexta, das 9h às 18h.

Atendimento para venda de conteúdo:
Por e-mail, telefone ou pessoalmente: de segunda a sexta, das 9h às 22h/sábados, das 14h às 21h/ domingos e feriados, das 15h às 22h.
Telefones: (61) 3214.1575 / 1582 / 1568.
E-mail: dapress@dabr.com.br Site: www.dapress.com.br