

Coração saudável, MENTE SÃ

Revisão de pesquisas recentes estreita a relação entre doenças cardiovasculares e comprometimento cognitivo. Segundo a análise, ao preservar a função coronariana, é possível prevenir demências

Três enfermidades cardiovasculares comuns em adultos — insuficiência cardíaca, fibrilação atrial e doença cardíaca coronária — estão relacionadas ao comprometimento cognitivo e ao aumento do risco de demência, de acordo com uma declaração científica da Associação Norte-Americana do Coração publicada na revista *Stroke*. Os autores do artigo analisaram pesquisas mais recentes sobre a relação entre a saúde circulatória e a cerebral e enfatizaram que essa é uma associação crucial para a saúde geral.

"O acidente vascular cerebral e o declínio cognitivo, ambos os principais determinantes da saúde cerebral, são condições crônicas e incapacitantes que têm um impacto dramático no nível individual e social", disse o presidente do grupo de redação da declaração, Fernando D. Testai, professor de neurologia e reabilitação da Universidade de Illinois. "Gerenciar a saúde cardíaca desde cedo é importante para prevenir doenças cardiovasculares e eventos cardíacos, proteger a saúde cerebral e reduzir o risco de declínio cognitivo na vida adulta."

O médico lembra que, muitas vezes, a demência é interpretada como uma doença sem prevenção. "As evidências mostram, no entanto, que adotar um estilo de vida saudável e identificar e tratar os fatores de risco vascular precocemente pode ajudar a preservar a função cerebral normal e reduzir o fardo da doença de Alzheimer e outras demências relacionadas."

Insuficiência

A insuficiência cardíaca é um grande problema de saúde pública com causas subjacentes que incluem pressão alta, obesidade e diabetes tipo 2. A condição está relacionada ao comprometimento cognitivo, afetando tarefas como autocuidado e gerenciamento de medicamentos, especialmente em adultos mais velhos.

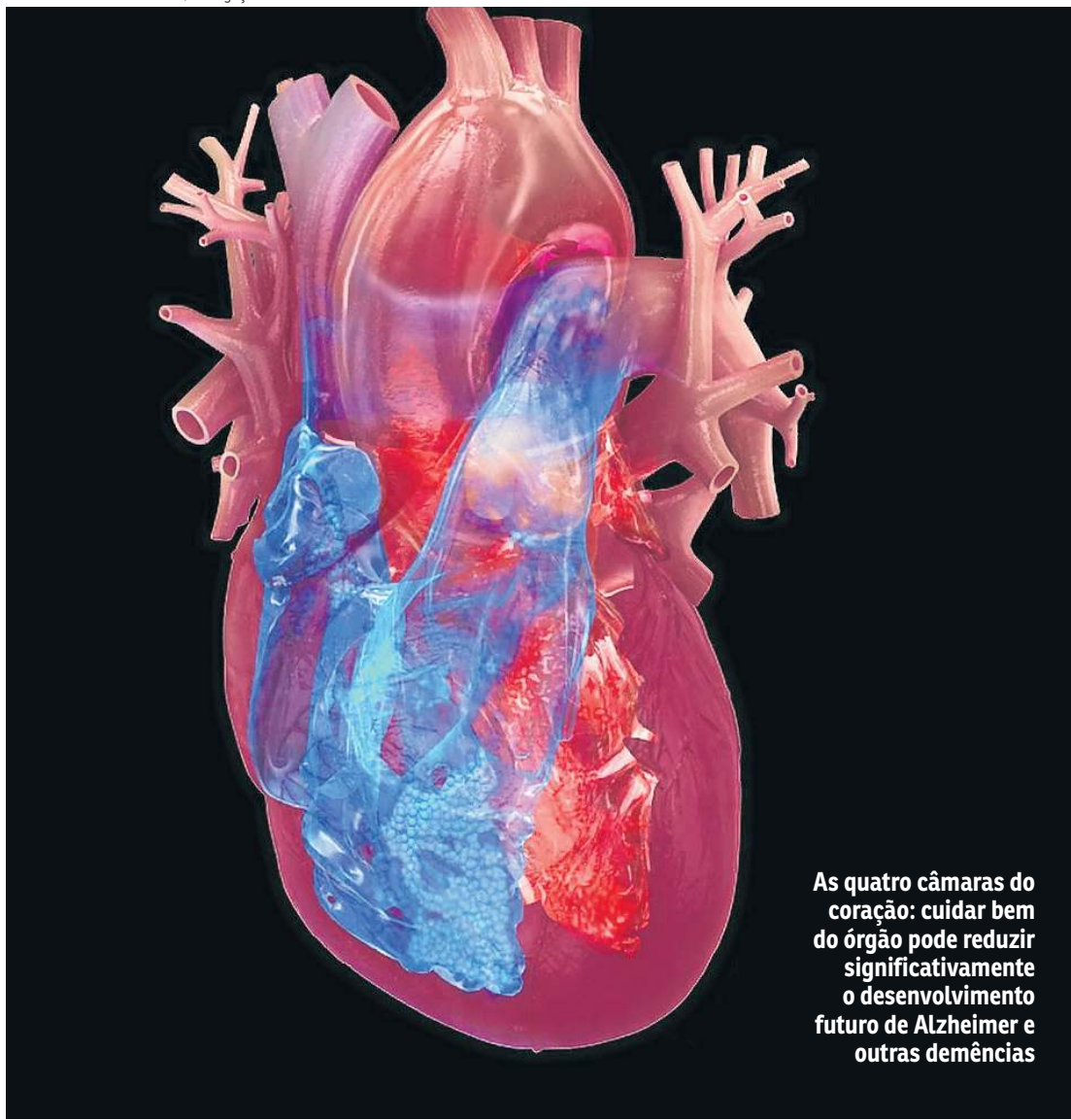
Uma meta-análise de estudos anteriores descobriu que quase 50% das pessoas com insuficiência cardíaca apresentam algum tipo de comprometimento cognitivo que pode afetar a linguagem, a memória e/ou a função executiva. A taxa de problemas cognitivos tende a ser maior em pessoas com tipos mais graves da condição cardiológica.

O artigo da Associação Norte-Americana do Coração destaca que a insuficiência cardíaca provoca lesões cerebrais de várias maneiras. O fluxo sanguíneo reduzido pode causar mini-derrames ou danos silenciosos no cérebro.

A inflamação crônica e a ativação neuro-hormonal, que trabalham para manter o ambiente do cérebro, também podem contribuir para danos cerebrais na insuficiência cardíaca. A obesidade e os distúrbios respiratórios do sono são condições comuns entre pessoas com a doença e também estão associadas à disfunção cognitiva.

Alterações cerebrais, como

American Heart Association/Divulgação



As quatro câmaras do coração: cuidar bem do órgão pode reduzir significativamente o desenvolvimento futuro de Alzheimer e outras demências

redução do volume da substância cinzenta e/ou danos à substância branca, são comuns na insuficiência cardíaca e contribuem

para a redução da função cerebral. "Evidências emergentes também indicam que pessoas com insuficiência cardíaca e com

doenças neurodegenerativas, como Alzheimer, podem compartilhar variações genéticas", alerta o artigo publicado na *Stroke*.

Fibrilação

A fibrilação atrial é o distúrbio do ritmo cardíaco mais comum em adultos, e sua ligação com o AVC é bem conhecida. No entanto, a conexão com declínio cognitivo requer mais pesquisas. Uma grande meta-análise descobriu que a condição aumenta o risco de demências em 39%.

Os fatores de risco compartilhados entre fibrilação atrial e comprometimento cognitivo incluem pressão alta, diabetes tipo 2, insuficiência cardíaca, tabagismo, doença vascular, respiração desordenada do sono e idade avançada. Eles causam alterações cerebrais estruturais e funcionais que podem levar à demência.

O AVC, um importante preditor de comprometimento cognitivo, tem uma ligação direta com a fibrilação atrial. Pequenos sangramentos cerebrais, ou micro-hemorragias, também são mais comuns em pessoas com o distúrbio do ritmo cardíaco e estão associados à demência.

O tratamento eficaz da fibrilação atrial, incluindo o uso de medicamentos anticoagulantes, controle do ritmo ou procedimentos de ablação por cateter, pode reduzir o risco de declínio cognitivo. Estudos em andamento estão investigando se a restauração do ritmo cardíaco regular por meio da ablação por cateter tem potencial de retardar a demência, em comparação à medicação isoladamente.

Evitar é melhor do que curar

A doença cardíaca coronária aumenta significativamente o risco de demência e comprometimento cognitivo, também alerta o artigo publicado na revista *Stroke* por médicos da Associação Norte-Americana do Coração. Uma revisão sistemática de mais de 1 milhão de adultos indica que aqueles com a condição têm um risco 27% maior de desenvolver demência.

Até 50% das pessoas sofrem perda da função cerebral após um ataque cardíaco. Dados de vários estudos em larga escala mostram que a ocorrência está ligada a um declínio mais acentuado na cognição, incluindo memória e função executiva. Níveis elevados de acúmulo de cálcio nas artérias também podem elevar o risco de demência.

Fernando D. Testai, professor

de neurologia e reabilitação da Universidade de Illinois e um dos autores do artigo, ressalta a importância da prevenção para evitar complicações das doenças cardiovasculares. "Embora novos medicamentos com potencial para tratar a doença de Alzheimer estejam sendo desenvolvidos, a comunidade médica está ciente de que a prevenção é melhor do que a cura", diz.

O médico insiste na necessidade da informação nos cuidados primários de saúde. "Os profissionais de saúde devem abordar seus pacientes de forma holística com uma estratégia para melhorar a saúde cardíaca ao longo de suas vidas. Promover a saúde cardíaca mais cedo na vida com recursos que incentivem estilos de vida saudáveis é crucial, e monitorar e gerenciar a saúde cardíaca são

importantes para reduzir o risco de comprometimento cognitivo", assinala o especialista.

Segundo Testai, mais pesquisas são necessárias para confirmar e delinear como o tratamento cardiovascular pode melhorar a saúde do cérebro. "Além disso, mais estudos precisam ser feitos para entendermos como gênero, raça e etnia podem influenciar a conexão entre o cérebro e o coração."

O médico Fernando D. Testai defende uma abordagem holística aos pacientes

Arquivo pessoal



JÚPITER

Nasa busca ambiente favorável à vida

A composição de Europa, uma das luas de Júpiter, pode ser favorável à vida conforme se conhece na Terra, já sugeriram algumas pesquisas. Para investigar se, de fato, existe esse potencial, a Agência Espacial Norte-Americana (Nasa) lançou ontem uma sonda, que chegará ao satélite em abril de 2030.

A lua de Júpiter é um mundo que a agência espacial ainda não observou com tanto detalhe. Abaixo da superfície de gelo de Europa existe um oceano de água líquida, estimam os cientistas. "Trata-se de um dos lugares mais promissores para a busca de vida fora da Terra", disse Gina DiBraccio, funcionária da Nasa, em coletiva de imprensa antes do lançamento.

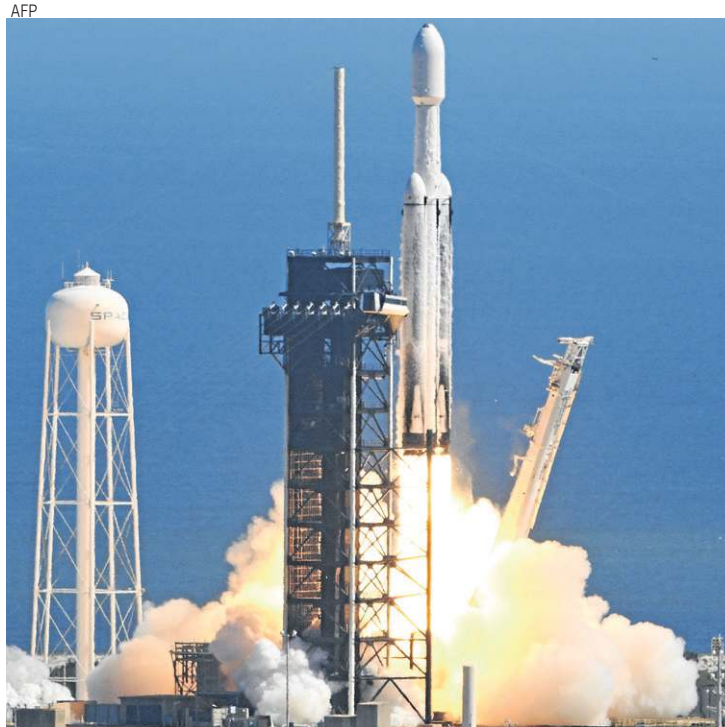
A missão Europa Clipper não buscará diretamente sinais de vida, mas tentará responder à questão da sua habitabilidade: Europa tem as condições que permitem a

existência de organismos como conhecemos? Nesse caso, outra investigação terá que ser realizada para tentar detectá-la.

Oportunidade

"É uma oportunidade para explorarmos não um mundo que poderia ter sido habitável há bilhões de anos, como Marte, mas um que pode ser habitável agora", disse Curt Niebur, chefe da parte científica da missão. A sonda é a maior projetada pela Nasa para exploração interplanetária, chegando a 30m de comprimento com seus painéis solares estendidos, projetados para capturar a luz fraca no caminho para Júpiter.

As primeiras imagens próximas de Europa, cuja existência é conhecida desde 1610, foram feitas pela sonda Voyager em 1979, revelando misteriosas linhas avermelhadas em sua superfície.



A missão Europa Clipper partiu carregada de modernos equipamentos

Na década de 1990, a missão Galileo confirmou a muito provável presença de um oceano.

Desta vez, a Europa Clipper carrega diversos instrumentos sofisticados, entre eles câmeras, espectrógrafo, radares e magnetômetro. Em cinco anos e meio de viagem para chegar a Júpiter, a sonda percorrerá 2,9 bilhões de quilômetros e, a partir da sua chegada, a missão principal durará quatro anos. Ela fará 49 sobrevosos pelo satélite, a cerca de 25km da superfície.

A missão deve permitir determinar a estrutura e a composição da superfície congelada de Europa, a profundidade e até mesmo a salinidade do eventual oceano. Tudo para entender se ali há os três ingredientes necessários à vida: água, energia e alguns compostos químicos.

Se existirem, a vida poderia estar no oceano na forma de bactérias primitivas, explicou Bonnie Buratti,

cientista-adjunta da missão. Se Europa não for habitável, "isso também abriria caminho para uma série de questões, como por que não existe?", disse Nikki Fox, administradora associada da Nasa.

Cerca de 4 mil pessoas trabalharam durante aproximadamente uma década nessa missão, que custa US\$ 5,2 bilhões (R\$ 29,2 bilhões na cotação atual). Um investimento justificado pela importância dos dados a serem recolhidos, segundo a Nasa.

"Se o nosso sistema solar revelar que existem dois mundos habitáveis (Europa e Terra), pense no que isto significa ao estender este resultado aos bilhões de outros sistemas solares nesta galáxia", disse Curt Niebur. "Mesmo deixando de lado a questão de saber se existe vida em Europa, a questão da habitabilidade por si só abre um novo paradigma para a procura de vida na galáxia", acrescentou.