



## Palavra dos especialistas

### Por que os infartos estão crescendo entre jovens?

Para Severino, os jovens estão cada vez mais expostos a riscos que antes concentravam-se em faixas etárias mais altas. Segundo ele, o uso de anabolizantes e drogas ilícitas tem impacto cardiovascular direto e rápido. Já o Dr. Demambre afirma que o estilo de vida moderno é determinante: sedentarismo, excesso de ultraprocessados, poucas horas de sono e estresse constante criam um ambiente propício à doença. Ele complementa dizendo que o ritmo acelerado aumentou a negligência com exames, peso corporal e monitoramento de pressão.

### Há diferença entre homens e mulheres nos números?

Severino explica que homens são naturalmente mais vulneráveis nas primeiras décadas de vida, enquanto mulheres têm proteção hormonal temporária. Demambre lembra que homens também costumam buscar menos assistência médica e se expõem mais ao tabagismo. Sobre o crescimento entre mulheres, o médico de Família e Comunidade associa ao uso conjunto de cigarro e anticoncepcional, combinação que amplia drasticamente o risco. O cardiologista acrescenta a sobrecarga de tarefas, sedentarismo e estresse, hoje presentes na rotina feminina.

### Como o estilo de vida atual prejudica o coração?

O Dr. Severino explica que o conjunto sedentarismo + ultraprocessados + estresse aumenta radicais livres e provoca inflamação vascular, que desestabiliza placas e facilita o infarto. Demambre associou esse cenário ao aumento de resistência à insulina, obesidade central e hipertensão, três marcadores que estão aparecendo cada vez mais cedo.

### Como prevenir o infarto mesmo sendo jovem e aparentemente saudável?

Para Severino, não ter sintomas não significa estar sem risco. Ele afirma que jovens com fatores genéticos devem procurar acompanhamento precoce, exames e avaliação médica. Já Demambre reforça o tripé básico, sono adequado, alimentação natural e atividade física regular. Ele recomenda controle periódico de pressão, glicemia e colesterol ainda que não haja sintomas.