

RISCO CARDÍACO começa mais cedo para HOMENS

A probabilidade de doenças cardiovasculares começa a aumentar no gênero masculino a partir dos 35 anos, mostra estudo. Pesquisadores afirmam que estratégias de rastreamento e prevenção devem começar mais cedo

» PALOMA OLIVETO

Aos 35 anos, o risco cardiovascular masculino acelera em comparação ao das mulheres, permanecendo mais alto até a meia-idade, diz um estudo com 5,1 mil pessoas publicado na *Revista da Associação Norte-Americana do Coração (AHA)*. Segundo os autores, a descoberta sugere que estratégias de triagem e prevenção entre os homens devem ser antecipadas, pois se concentram em adultos com mais de 40 anos. “Esse momento pode parecer precoce, mas as doenças cardíacas se desenvolvem ao longo de décadas, com marcadores precoces detectáveis na idade adulta jovem”, comenta a autora sênior do estudo Alexa Freedman, professora assistente de medicina preventiva da Escola de Medicina da Universidade de Northwestern, nos Estados Unidos. “A triagem em uma idade mais precoce pode ajudar a identificar fatores de risco mais cedo, permitindo estratégias preventivas que reduzem o risco a longo prazo.”

Segundo Freedman, estudos mais antigos já indicavam que os homens tendem a sofrer doenças cardíacas mais cedo do que as mulheres. Nas últimas décadas, contudo, fatores de risco — como tabagismo, pressão alta e diabetes — se tornaram mais semelhantes entre os sexos. “Então, foi surpreendente descobrir que a lacuna não diminuiu”, disse Freedman.

Medidas

Para entender melhor por que as diferenças sexuais em doenças cardíacas persistem, Freedman destaca que é importante olhar além de medidas padrão, como colesterol e pressão arterial, e considerar diversos fatores biológicos e sociais. O estudo analisou dados da pesquisa *Coronary Artery Risk Development in Young Adults (Cardia)*, que inscreveu mais de 5,1 mil adultos negros e brancos entre 18 e 30 anos em meados da década de 1980 e os acompanhou até 2020. Todos eram moradores dos Estados Unidos. Como os participantes eram jovens adultos saudáveis no momento da inscrição, os cientistas conseguiram identificar quando o risco de doenças cardiovasculares começou a divergir entre homens e mulheres. “Os homens atingiram 5% de incidência de doenças cardiovasculares (incluindo infarto, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca) cerca de sete anos antes das mulheres — 50,5 versus 57,5 anos”, conta Alexa Freedman.

Aterosclerose

Em grande parte, a diferença foi impulsionada por doença arterial coronariana, caracterizada

PxHere/Divulgação



Para os autores do estudo, saber que risco cardiovascular em homens cresce aos 35 anos oferece importante oportunidade preventiva

Três perguntas para

MARCELO BERGAMO, cardiologista dos hospitais Unimed e Santa Bárbara, responsável técnico da Clínica Coreclin, em Americana (SP)

Por que os homens desenvolvem doença cardiovascular mais cedo do que as mulheres?

Do ponto de vista biológico, os hormônios femininos, especialmente o estrogênio, exercem um efeito protetor sobre o sistema cardiovascular durante a fase reprodutiva da mulher, contribuindo para melhor função endotelial, perfil lipídico mais favorável e menor inflamação vascular. Já nos homens, esse mecanismo de proteção não existe. Além disso, homens tendem a se expor mais precocemente a fatores de risco clássicos, como tabagismo, consumo excessivo de álcool, sedentarismo e alimentação inadequada. Mesmo quando

os pesquisadores ajustaram os dados para diferenças no perfil de saúde cardiovascular, a vantagem feminina permaneceu, sugerindo que o sexo biológico, por si só, exerce papel relevante na cronologia da doença.

A proteção cardiovascular feminina pode gerar falsa sensação de segurança?

Sim, e esse é um ponto de grande relevância clínica. A chamada proteção cardiovascular nas mulheres é temporária e começa a se perder progressivamente a partir da quarta e, sobretudo, da quinta década de vida, especialmente após a menopausa. Essa percepção de menor risco na juventude pode levar tanto pacientes quanto

Arquivo pessoal



profissionais de saúde a subestimarem fatores de risco em mulheres jovens, atrasando intervenções preventivas importantes. O estudo mostra que as diferenças entre homens e mulheres começam a surgir já por volta dos 35 anos, reforçando que prevenção não deve ser postergada apenas com base no sexo. É fundamental deixar claro que mulheres não estão “imunes” às doenças cardiovasculares — elas apenas as desenvolvem mais tarde. E, quando desenvolvem, muitas vezes apresentam quadros mais graves e com maior mortalidade.

Homens abaixo dos 40 anos ainda são subavaliados na prática clínica?

Sim. Homens jovens são frequentemente considerados de “baixo risco” apenas pela idade cronológica, o que pode mascarar a presença de fatores de risco acumulados ao longo do tempo. Hipertensão leve, colesterol elevado, obesidade abdominal e histórico familiar muitas vezes são negligenciados nessa faixa etária. O que o estudo reforça é a necessidade de antecipar a avaliação de risco cardiovascular, especialmente em homens a partir da terceira década de vida. Isso inclui não apenas medir pressão e colesterol, mas avaliar estilo de vida, histórico familiar e fatores metabólicos de forma mais integrada. A mensagem central é clara: prevenção cardiovascular deve começar cedo, em homens e mulheres, mas com atenção especial aos homens jovens, que comprovadamente adoeçam antes — muitas vezes de forma silenciosa. (PO)

Incentivo

Para Freedman, uma das descobertas mais importantes foi a de que ainda na terceira década da vida o risco cardiovascular do homem começa a disparar, em comparação às mulheres. “Nossas descobertas sugerem que incentivar visitas de cuidados preventivos entre homens jovens pode ser uma oportunidade importante para melhorar a saúde do coração e reduzir o risco de doenças cardiovasculares”, diz.

Palavra de especialista

Arquivo pessoal



"Doença de idoso" não existe

Principalmente quando se trata de infarto agudo do miocárdio, durante muitos anos criou-se a mentalidade de que o perfil do paciente são pessoas mais idosas e que já tinham comorbidades cardiovasculares. Mas isso vem se alterando, em decorrência da mudança do estilo de vida, como hábitos alimentares, sedentarismo, vida mais exposta ao estresse, e ao consumo de substâncias cardiotoxícas. Hoje não se fala mais em “doença de idoso”. Os pacientes jovens não devem ser subestimados ou subvalorizados em relação aos seus sintomas, principalmente quando há histórico familiar de doença arterial coronariana e uso de substâncias anabolizantes, além de reposição de testosterona em doses suprafsiológicas. Não podemos descartar nem subestimar nenhum paciente quanto ao risco de uma doença cardiovascular.

THAIENE MARTINS MIRANDA SEVERINO, cardiologista da Clínica Eccos (DF)

Representante regional do Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia em Goiás, a médica cardiologista Adriana Camargo Oliveira reforça que, segundo estudo, as informações publicadas na *Revista da AHA* podem ajudar a desenvolver estratégias de prevenção voltadas para adultos jovens, considerando as diferenças entre os sexos. “Estratégias de prevenção e avaliação de risco não devem ser adiadas apenas por se tratar de pacientes jovens e aparentemente saudáveis. A principal mudança apontada pelos autores é a necessidade de iniciar mais cedo a avaliação e a prevenção, especialmente entre os homens, antes que a doença se manifeste.”

O impacto de ser notívago ou matutino

Adultos de meia-idade e idosos que são mais ativos à noite têm pior saúde cardiovascular em comparação a aqueles de hábitos diurnos, segundo uma pesquisa publicada na *Revista da Associação Norte-Americana do Coração (AHA)*. A relação foi observada especialmente entre as mulheres. Os pesquisadores analisaram informações de mais de 300 mil adultos com idade média de 57 anos participantes do UK Biobank, um dos maiores bancos de dados de saúde do mundo. Eles avaliaram como os cronotipos — a preferência natural de um indivíduo pelo horário de sono e vigília — impactavam na integridade cardiovascular. Cerca de 8% dos participantes disseram ser “pessoas noturnas”, caracterizadas por dormir tarde

(por exemplo, às 2h da manhã) e ter o pico de atividade em horas mais avançadas do dia. Aqueles que se definiram como “pessoas matutinas” representaram cerca de 24% da amostra. Aproximadamente 67% foram classificados como “intermediário”.

Métricas

A saúde cardiovascular foi avaliada de acordo com métricas da *AHA*, que consideram comportamentos e comorbidades associadas à integridade do coração. Os índices incluem alimentação saudável, atividade física regular, não fumar, boa qualidade do sono, além de níveis saudáveis de peso, colesterol, glicemia e pressão arterial. Em comparação com os

Pexels/Divulgação



Dormir mais tarde pode prejudicar o coração

cronotipos intermediários, os “vespertinos” ou notívagos apresentaram uma prevalência 79% maior de baixa pontuação geral de saúde cardiovascular, incluindo 16% mais chance de sofrer um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral no período de acompanhamento de 14 anos. Boa parte desse percentual elevado foi atribuído ao uso de nicotina e ao sono inadequado, especialmente entre mulheres. Já as pessoas matutinas tinham uma prevalência 5% menor de baixos índices de saúde cardíaca em comparação aos demais. “Pessoas com cronotipo vespertino frequentemente apresentam desalinhamento circadiano, o que significa que seu relógio biológico interno pode não corresponder ao ciclo natural de luz do dia para a noite ou às suas rotinas diárias

típicas”, disse, em nota, o autor principal do estudo, Sina Kianers. “Os vespertinos não são inerentemente menos saudáveis, mas enfrentam desafios que tornam particularmente importante para eles manter um estilo de vida saudável.” O cirurgião cardíaco e professor de medicina da Faculdade Santa Marcelina Jamil Ribeiro Cade diz que o sono inadequado e o estresse crônico afetam diretamente o sistema cardiovascular, aumentando a pressão arterial e incentivando hábitos nocivos. “Dormir bem e cuidar da saúde emocional não são apenas recomendações, são necessidades. Dormir entre sete e oito horas, reduzir o uso de telas à noite, evitar café e adotar técnicas de relaxamento fazem diferença real para o corpo e a mente.” (PO)