

A medida da cintura pode ser indicador mais preciso do risco de doenças cardiovasculares do que o índice de massa corporal. Os pesquisadores analisaram dados de mais de 260 mil pessoas, acompanhadas durante aproximadamente 20 anos

» ISABELLA ALMEIDA

A circunferência abdominal pode ser um indicador mais preciso do risco de doenças cardiovasculares do que o índice de massa corporal (IMC) utilizado isoladamente. É o que aponta um estudo publicado, ontem, no *Journal of the American College of Cardiology* (JACC). Segundo a pesquisa liderada pela Universidade Johns Hopkins, tradicionalmente, o cálculo do IMC considera o peso e a altura do indivíduo, mas não revela como a gordura está distribuída pelo corpo. Segundo a nova pesquisa, essa limitação pode fazer com que alguns pacientes tenham o risco cardiovascular subestimado.

Para o trabalho, a atenção dos pesquisadores se voltou principalmente para o que fica acumulado na região abdominal. A chamada gordura visceral se concentra ao redor dos órgãos internos e está associada a doenças crônicas, como diabetes e problemas cardiovasculares.

Para investigar o impacto da distribuição da gordura, pesquisadores da Cross Cohort Collaboration analisaram dados de mais de 260 mil pessoas, acompanhadas durante aproximadamente 20 anos. Os participantes tinham informações sobre circunferência da cintura (CC) ou relação cintura-quadril (RCQ), além de dados relacionados a diferentes eventos cardiovasculares.

Entre os desfechos avaliados estavam infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca, fibrilação atrial, doença coronariana, problema cardiovascular e mortalidade por essas e quaisquer outras causas.

Os resultados mostraram que a medida abdominal pode alterar a avaliação feita inicialmente pelo IMC. Entre os participantes considerados de peso normal, 5% apresentavam circunferência da cintura elevada. Quando considerada a relação cintura-quadril, esse percentual chegou a 18%.

Entre as pessoas classificadas como tendo sobrepeso, 39% apresentavam cintura elevada e 40% tinham RCQ considerada alta. No grupo de participantes com obesidade, 9% apresentavam circunferência da cintura baixa e 45% tinham relação cintura-quadril baixa.

A presença de adiposidade abdominal elevada foi associada a um risco entre 15% e 50% maior para grande parte dos desfechos negativos analisados entre indivíduos com peso normal ou sobrepeso. O resultado indica que duas pessoas com o mesmo IMC podem apresentar perfis cardiovasculares diferentes dependendo de onde a gordura está concentrada.

Adiposidade

Michael J. Blaha, autor senior da pesquisa e diretor de pesquisa clínica do Centro Ciccarone para a Prevenção de Doenças Cardiovasculares da Johns Hopkins, afirmou que a circunferência da cintura e a relação cintura-quadril podem reclassificar as chances de problemas de saúde.

De OLHO na circunferência ABDOMINAL



Reduzir a gordura abdominal pode começar pela alimentação: aumentar o consumo de produtos in natura

“Observamos indivíduos com peso clinicamente determinado como normal que apresentavam adiposidade central elevada e RCQ alta, associando-os a um risco maior na maioria dos desfechos.”

Isabella Santiago, endocrinologista de Brasília, diz haver medidas simples para reduzir a gordura abdominal e os seus riscos. “As mudanças começam pela alimentação: aumentar o consumo de produtos in natura, como verduras, legumes e frutas, e preferir o que não é ultraprocessado, porque eles costumam ter quantidades muito elevadas de sódio e gordura saturada. Também é importante reduzir o consumo de bebidas açucaradas e fazer atividade física.”

De acordo com a especialista, o ideal seria associar uma atividade física aeróbica a uma atividade de resistência. “Também é importante reduzir o tempo sentado. Existem estudos novos mostrando a associação entre o tempo sentado e o risco cardiovascular, além do risco de outras doenças, como a demência.”

O achado chama atenção especialmente para pessoas que não são classificadas como obesas. Um indivíduo pode apresentar peso considerado normal e, ainda assim, ter concentração elevada de gordura abdominal. Nesse caso, olhar apenas para o IMC pode deixar de identificar um fator associado a maior probabilidade de problemas cardiovasculares.

“Incentivamos os médicos a considerarem a distribuição da adiposidade central em todo o espectro do IMC ao avaliarem o risco cardiovascular em contextos de prevenção primária”, explicou Zeina A. Dardari, autora principal do estudo.

Segundo a publicação, isso não significa que o IMC tenha deixado de ser útil. O índice continua sendo uma ferramenta prática para avaliar o peso corporal, principalmente em estudos populacionais. A questão levantada pelos cientistas é que seu uso isolado pode não refletir adequadamente as diferenças existentes entre indivíduos com a mesma relação entre peso e altura.

De acordo com o endocrinologista e

Palavra de especialista



Arquivo pessoal

Passo a passo

"A medida deve ser feita com uma fita métrica, com a pessoa em pé e o abdome relaxado, preferencialmente no ponto médio entre a última costela e a parte superior do osso do quadril, ao final de uma expiração normal. A fita deve ficar horizontal e encostada na pele, mas sem apertá-la. Como referência para adultos, uma circunferência da cintura a partir de 94 cm nos homens e 80 cm nas mulheres já indica aumento do risco cardiometabólico. Valores acima de 102 cm no sexo masculino e 88 cm no feminino representam chances ainda mais elevadas. Esses limites precisam ser interpretados dentro do contexto clínico e podem variar conforme características étnicas, conforme a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso)."

Igor Viana, endocrinologista

professor de medicina do Centro Universitário de Brasília, Marcio Dytz, o estudo mostra uma associação e não uma relação de causa. “Embora seja correto afirmar que a circunferência abdominal prediz o risco melhor do que o IMC, isso não significa que o IMC tenha se tornado irrelevante.”

“O segundo ponto que considero especialmente animador é que o instrumento envolvido é uma simples fita métrica de custo irrisório. No Brasil, isso democratiza a avaliação de risco, qualquer unidade de saúde pode aferir a circunferência abdominal e identificar precocemente indivíduos sob risco, muito antes da ocorrência de um evento cardiovascular”, completou o docente.

ADESIVO SUSTENTÁVEL

Tecido de alga contra microplásticos

Inspirados em tapetes e aglomerados de algas marinhas que existem naturalmente, pesquisadores liderados pela Universidade Estadual da Carolina do Norte, nos Estados Unidos, criaram malhas porosas e superadesivas capazes de capturar pedaços de microplástico de todos os tamanhos. A invenção pode remover esse tipo de impureza tanto da água salgada quanto da doce e é feita de biopolímeros sustentáveis e encontrados facilmente.

Segundo a pesquisa, publicada na revista *Science Advances*, os microplásticos são um grande problema de poluição, gerando riscos tanto para a saúde humana quanto para o meio ambiente. Uma área de particular preocupação é o impacto desse tipo de impureza nos ecossistemas aquáticos.

Apesar do empenho da ciência para retirar esses poluentes da água, as alternativas existentes não são muito eficazes. Alguns métodos conseguem capturar micropartículas maiores, com cerca de um milímetro de tamanho. Outros conseguem prender plásticos menores, com tamanho medido em micrômetros ou nanômetros. Mas apressar ambas de forma eficiente, em um único processo, tem sido um desafio.

“Nosso objetivo aqui era desenvolver uma estrutura multiescalar que nos permitisse capturar toda a gama de micropartículas de plástico”, disse Orlin Velev, autor correspondente do trabalho.

Segundo a publicação, os cientistas se inspiraram em tapetes flutuantes de algas marinhas e nas chamadas “bolas de Netuno”, esferas de algas emaranhadas que capturam esse tipo de poluição.

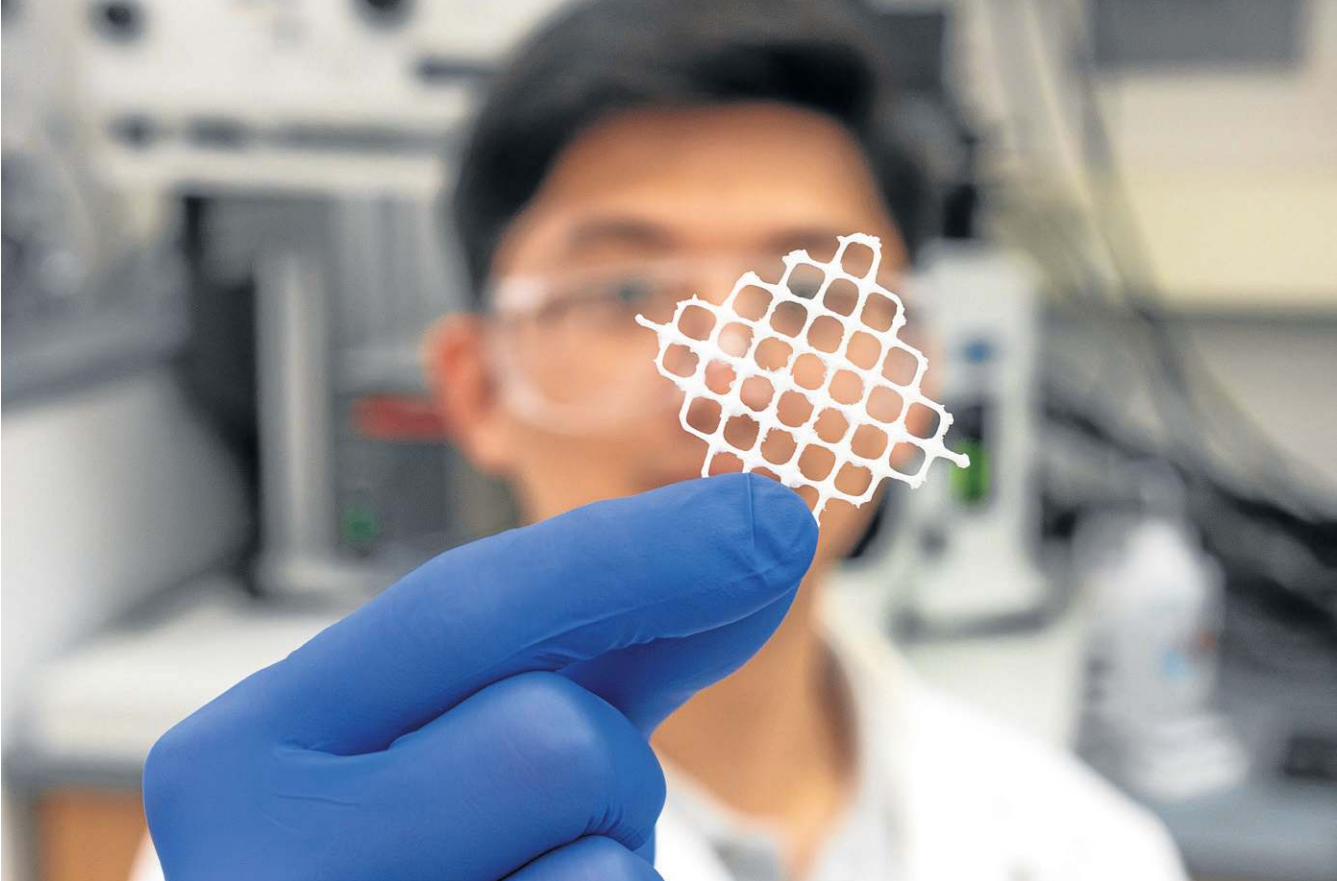
Os pesquisadores criaram “limpadores” compostos por uma malha de fibras porosas feitas de biopolímeros algina-to e quitosana, derivados de algas marinhas e carapaças de crustáceos. A camada superficial consiste em colóides dendríticos macios, estruturas que se ramificam repetidamente em filamentos cada vez mais finos, terminando em uma coroa semelhante a um tufo de nanofibras. Essa estrutura permite que a invenção se fixe em praticamente qualquer superfície e capture na água micropartículas e nanopartículas de polímeros.

“A parte da ‘rede’ da estrutura é uma malha capaz de capturar as micropartículas de plástico maiores, com um milímetro ou mais de tamanho. Além disso, os fios individuais da rede são ‘fofos’ porque são revestidos com colóides dendríticos macios, que conseguem apressar por adesão até mesmo micropartículas de plástico muito pequenas”, explicou Velev.

Invenção validada

Em testes, os pesquisadores descobriram que as malhas superadesivas

Adam Jennings, Universidade Estadual da Carolina do Norte



O protótipo pode remover toda impureza tanto da água salgada quanto da doce e é feita de biopolímeros sustentáveis

eram eficazes na captura de nanopartículas modelo produzidas em laboratório e microplásticos reais com diferentes tamanhos, tanto em água doce quanto em água salgada.

Além disso, após a malha ficar carregada com os poluentes, ela poderia ser

recolhida e reprocessada. Uma possibilidade seria usar a digestão microbiana para decompor os microplásticos e a estrutura, biossintetizando mais material biopolímero para produzir mais redes.

“Demonstramos que este projeto funciona”, diz Velev. “E os materiais que

usamos são de origem natural e relativamente baratos. Portanto, pode representar um caminho viável para o futuro. Pode ser usado em larga escala? Isso depende da medida em que queremos investir na ampliação dessas abordagens de limpeza”, finalizou o cientista.