
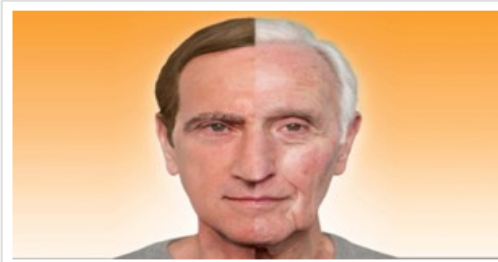


Meio: Registo	<b>Título</b>	Estilos de vida pouco saudáveis potenciam aterosclerose		
	<b>Data</b>	18.10.2011	<b>Âmbito</b>	Regional
	<b>Página</b>	X	<b>Imagem</b>	Sim
	<b>Secção</b>	Eventos	<b>Periodicidade</b>	Diária
	<b>Dimensão</b>	X	<b>Tipologia</b>	Online

## ESTILOS DE VIDA POUCO SAUDÁVEIS POTENCIAM ATEROSCLEROSE

OUTUBRO 18, 2011 | REDACÇÃO REGISTO | (0) COMENTÁRIOS



Congresso da Sociedade Portuguesa de Aterosclerose, de 21 a 23 de Outubro

Os hábitos de vida pouco saudáveis são os principais factores de desenvolvimento da aterosclerose, uma doença que contribui em

larga medida para o surgimento de outros problemas cardiovasculares.

“Estilos de Vida e Aterosclerose” é um dos temas em destaque no Congresso da Sociedade Portuguesa de Aterosclerose, que decorre de 21 a 23 de Outubro, em Évora. Neste âmbito, ao longo do evento, a campanha “Idade das Artérias” vai alertar para os principais factores de risco controláveis da doença, recorrendo à medição da idade arterial, a qual pode ser diferente da idade cronológica.

Desde que nascemos, substâncias gordas, como o colesterol e outros elementos transportados pela corrente sanguínea, vão-se acumulando nas paredes das artérias, conduzindo ao seu espessamento, perda de elasticidade e, consequentemente, a uma obstrução arterial, total ou parcial, que pode levar à morte.

Desde que nascemos, substâncias gordas, como o colesterol e outros elementos transportados pela corrente sanguínea, vão-se acumulando nas paredes das artérias, conduzindo ao seu espessamento, perda de elasticidade e, consequentemente, a uma obstrução arterial, total ou parcial, que pode levar à morte.

O combate a este processo aterosclerótico está sobretudo na prevenção, nomeadamente na eliminação dos factores de risco controláveis, ou seja, aqueles que dependem apenas de nós e da vida que levamos. O alerta é da “Idade das Artérias”, uma campanha da Sociedade Portuguesa de Aterosclerose (SPA), Associação Portuguesa de Médicos de Clínica Geral (APMCG) e AstraZeneca, que estará presente ao longo do evento, no Évora Hotel.

Hipertensão arterial, tabagismo, colesterol elevado, stress, sedentarismo, diabetes, obesidade e maus hábitos alimentares são alguns destes factores relacionados com os estilos de vida que podemos controlar. E, uma vez que a aterosclerose apresenta uma natureza multifactorial, ou seja, não depende apenas de um factor em particular, mas sim da coexistência de diversos factores de risco, a presença simultânea de vários tem um efeito sinérgico e multiplicativo.

A aterosclerose é uma doença lenta e progressiva, que pode desenvolver-se durante anos sem provocar qualquer sintoma. Com recurso a um equipamento específico, já utilizado em alguns hospitais portugueses, a campanha “Idade das Artérias” permite avaliar o que até agora não era visível: a espessura e a rigidez das artérias que indicam o risco de progressão da aterosclerose. A medição indica ainda a idade arterial, referida como a verdadeira idade de cada pessoa, comparando-a com a idade cronológica. Apesar da aterosclerose e das doenças cardiovasculares em geral poderem ser prevenidas com a simples adopção de estilos de vida saudáveis, estas continuam a ser responsáveis por cerca de 40% dos óbitos em Portugal, figurando também entre as principais causas de morbilidade, invalidez e perda de potenciais anos de vida. Esta doença mata ainda mais pessoas que todas as formas de cancro combinadas.

Campanha “Idade das Artérias” | Congresso da Sociedade Portuguesa de Aterosclerose 21 a 23 de Outubro de 2011 – Évora | Évora Hotel