

## FAÇA CHECK-UP's REGULARMENTE

### **Estar com o check-up em dia é a melhor forma de prevenção**

Praticar exercícios físicos previne doenças, melhora o funcionamento do corpo e aumenta a auto-estima. Quem pratica esportes está livre de complicações de saúde, principalmente do coração, correto? Infelizmente, não. Mesmo pessoas consideradas "exemplos de saúde", que praticam atividades físicas regularmente, ou mesmo atletas, não estão livres de desenvolverem doenças cardíacas.

Com o treinamento físico, o coração sofre uma série de alterações fisiológicas adaptativas, como o aumento da espessura do músculo do coração e do tamanho da cavidade cardíaca.

Dentro deste contexto de exigências e adaptações, tudo tem que estar funcionando perfeitamente e qualquer pequena alteração precisa ser investigada a fundo. Um exemplo são as anomalias das artérias coronárias, que podem ocasionar um fluxo insuficiente de sangue ao coração durante períodos de esforço, podendo levar à morte súbita.

Outro exemplo é uma hipertrofia exagerada do músculo cardíaco, que tem origem na própria genética do indivíduo e que pode deixar o coração propenso a arritmias e, durante um esforço, causar a parada cardíaca. Além disso, durante uma atividade física, jovens com doença aterosclerótica avançada e precoce podem ter um infarto causado pelo rompimento de um ateroma (placa de gordura) de uma artéria coronária.

Para tentar evitar a morte súbita por causas cardíacas, todas as pessoas devem manter hábitos saudáveis, com dieta adequada, não fumar e não usar hormônios anabolizantes para aumento de performance, além de fazer check-up's regularmente. A avaliação cardiológica completa feita regularmente é a melhor maneira de prevenir esses problemas. A consulta médica e a realização de exames diagnósticos complementares completam o processo de prevenção e diagnóstico.

Os exames cardiológicos básicos incluem eletrocardiograma, teste de esforço e ecocardiograma. De acordo com o caso, eventualmente outros exames diagnósticos podem ser necessários para melhor identificar o risco cardíaco.

A frequência dos check-ups depende do risco cardíaco de cada indivíduo e de seus fatores de risco.

Veja o caso do empresário L. H. D., de 48 anos, que pratica musculação e jiu-jitsu todos os dias. Há um ano e meio ele foi acompanhar o pai em um check-up e acabou fazendo um teste de esforço também. O teste levantou algumas suspeitas de potencial problema cardíaco assintomático e a cintilografia, na seqüência, demonstrou a gravidade da situação.

Assim, descobriu que, mesmo tendo hábitos saudáveis e praticando esportes todos os dias, estava com as três principais artérias coronárias comprometidas, o que poderia

acarretar um infarto ou até a morte súbita a qualquer momento. "Como não tinha nenhum sintoma, nenhum mal-estar e meu único vício era o cigarro, não podia imaginar que tinha um problema cardíaco tão sério", conta o empresário. Então, teve que se submeter imediatamente a uma cirurgia cardíaca. Depois do susto, abandonou o vício do cigarro e agora, além da atividade física, procura fazer check-ups regularmente.

Fonte: adaptado de <http://revistacorpore.com.br/index.php/Prevencao/016-Coracao-Check-up-em-dia.html>