

# SOCIEDADE DE CARDIOLOGIA PROMOVE CAMPANHA NO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



Para celebrar nesta quinta-feira (29/09), o Dia Mundial do Coração, a Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp) promove campanha a fim de chamar a atenção dos brasileiros para ações de prevenção das doenças cardiovasculares. A campanha destaca, entre essas ações, a alimentação balanceada e a prática regular de atividade física, medidas que afetam diretamente o excesso de peso e, conseqüentemente, as doenças do coração.

Segundo a Socesp, 32,3% dos brasileiros são hipertensos e, após os 60 anos, esse percentual sobe para 65%; 40% da população adulta têm colesterol elevado; e, entre os diabéticos, estima-se que 50% não saibam que têm a doença. *“A hipertensão, o colesterol e o diabetes são os principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares”*, diz a entidade.

De acordo com a instituição, essas taxas podem ser ainda maiores, já que as pessoas ficaram mais sedentárias, ganharam peso e procuraram menos o médico ao longo da pandemia de covid-19. Levantamento feito pela Socesp mostrou que entre uma população que já se caracteriza por não praticar exercícios rotineiramente, entre aqueles que afirmam ser sedentários (65,8%) pelo menos 44,0% admitiram ter feito menos atividade física durante a pandemia e 44,3% ter ganhado peso durante esse período.

*“O dado é preocupante porque o sedentarismo é um dos dez principais fatores de risco para a mortalidade global, causando cerca de 3,2 milhões de óbitos a cada ano”*, ressaltou a presidente da Sociedade, Ieda Jatene. A obesidade e o sobrepeso também estão diretamente relacionados ao aumento da pressão arterial, que está associada a 45% das mortes cardíacas e a 51% dos óbitos por doenças como o acidente vascular cerebral (AVC).

A pesquisa revelou ainda que 57,2% dos entrevistados disseram não ter ido às consultas de rotina no período da pandemia. Quando a pergunta foi sobre consulta cardiológica, 23,2% nunca foram ao cardiologista e 46,8% haviam feito a visita há mais de um ano. *“O problema é que, na maioria das vezes, os sintomas só aparecem no estágio avançado, quando órgãos-alvo como coração, cérebro e rins já foram comprometidos. AVC, insuficiência cardíaca, infarto, acometimento dos rins estão entre os danos dos fatores de risco”*, disse o diretor da entidade Ricardo Pavanello.

Segundo o diretor de Promoção e Pesquisa da Socesp, Luciano Drager, o ideal é que os exercícios aeróbicos, os mais indicados, como caminhada, corrida, ciclismo ou natação, sejam feitos durante 30 minutos, de cinco a sete dias na semana. A isso deve estar aliado um cardápio adequado quando o objetivo é emagrecer de maneira saudável, além de haver várias propostas de dietas que previnem as doenças cardiovasculares.

*“A dieta Dash e suas variantes, com baixa quantidade de gordura, dieta mediterrânea, vegetariana/vegana, nórdica, dietas com baixo teor de carboidratos, entre outras. Vale lembrar que os benefícios da alimentação saudável incluem a redução do consumo de sódio: quanto menos sal, mais saudável será seu prato”*, afirmou Drager.

Foto: Divulgação

<http://jornalpanfletus.com.br/noticia/3464/sociedade-de-cardiologia-promove-campanha-no-dia-mundial-do-coracao> em 28/06/2026 12:27