



publicidade

Home > Saúde

patrocínio

Mude os hábitos para prevenir arritmias cardíacas

Dietas de baixas calorias e o consumo excessivo de gordura são fatores de risco

PUBLICADO EM 12/11/2011 POR CAROLINA GONÇALVES

TAMANHO DA LETRA: - +

As arritmias são alterações do ritmo cardíaco, tanto para uma frequência mais alta (taquicardia) quanto para menor (bradicardia). Em ambas há o risco de surgimento de outras doenças cardiovasculares, como infarto e AVC e morte súbita. Segundo dados do Ministério da Saúde, cerca de 5% da população brasileira sofre com algum tipo de arritmia. Isolada, ela não representa nenhum risco. Mas, sem acompanhamento médico, o problema pode se agravar e comprometer não só os batimentos cardíacos como o sistema circulatório.

Confira, no Dia Nacional de Prevenção das Arritmias Cardíacas, hábitos necessários para controlar o problema ou evitar que ele apareça.



1 DE 8



PUBLICIDADE

descubra a sua
DIETA IDEAL

FAÇA SUA AVALIAÇÃO GRATUITA!

dieta=saúde
Seu Programa de Emagrecimento Saudável

Descubra sua expectativa de vida
Confira quantos anos você irá viver

Nascimento

Sexo

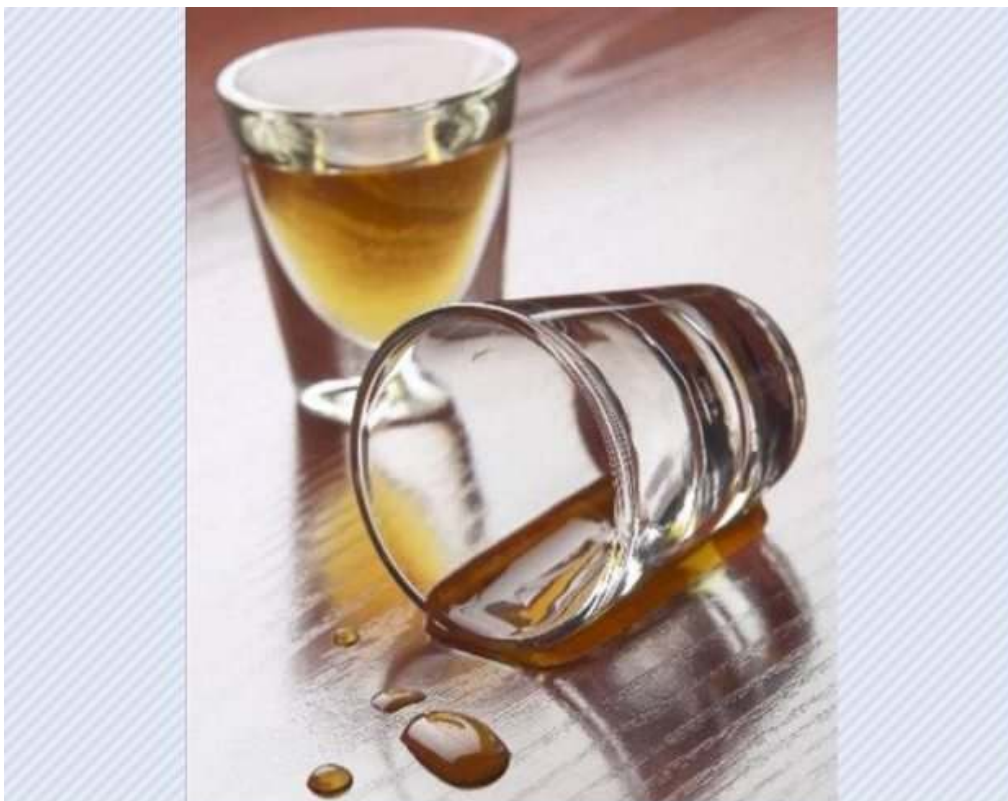
DESCOBRIR

minhaveda



Cuidado com a cafeína

Café, chá, chocolate e refrigerante contêm cafeína e são conhecidos por seus efeitos estimulantes em nosso sistema nervoso. A cafeína também pode gerar uma contração e batimentos mais rápidos do coração, não sendo recomendado para quem sofre de arritmias, de acordo com o **arritmologista Jefferson Jaber, do Hospital Santa Virgínia** e membro da Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas. Segundo ele, o ideal é ingerir até 300ml por dia, caso esteja tudo bem. "Sob suspeita, o ideal é perguntar ao cardiologista se há necessidade de interromper o consumo", afirma.



Álcool com moderação

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas está diretamente associado ao quadro de arritmia. "A fibrilação atrial é a arritmia mais decorrente nesses casos", **conta Jefferson**. De acordo com ele, a ingestão excessiva de álcool estimula o sistema adrenérgico (formado pelos receptores cerebrais responsáveis por produzir adrenalina), o que vai aumentar o batimento cardíaco e piorar um quadro de arritmia.

Todas as galerias



Oito males que mais ameaçam a saúde dos brasileiros



Nove alimentos para deixar a imunidade nas alturas



8 ideias para aliviar a dor de garganta



Qual o tipo de água

dieta=saúde
Seu Programa de Emagrecimento Saudável

Descubra sua expectativa de vida

Confira quantos anos você irá viver

Nascimento

Sexo



DESCOBRIR

minhavid

Todas as galerias



Oito males que mais ameaçam a saúde dos brasileiros



Nove alimentos para deixar a imunidade nas alturas



8 ideias para aliviar a dor de garganta



Fuja das "dietas da moda"

Dietas com uma restrição de calorias muito elevada ou à base apenas de líquidos podem levar a distúrbios metabólicos, deficiência de nutrientes e desidratação - todas essas condições podem alterar o ritmo dos batimentos cardíacos, tanto para mais quanto para menos, gerando ou piorando um quadro de arritmia. De acordo com **Jefferson**, uma alimentação pobre em **vitamina E**, C e do complexo B pode interferir na pressão sanguínea, elevando os batimentos cardíacos e causando arritmias.



Faça exercícios

regularmente Pesquisas comprovam que a prática de atividade física leve a moderada diminui a incidência de arritmias. "Pessoas sedentárias têm até 25% a mais de chance de sofrer uma arritmia", afirma o **arritmologista Jefferson Jaber**. Mas é importante fazer uma avaliação física antes de começar a treinar, porque alguns problemas de coração limitam o tipo de exercícios que pode ser realizado sem riscos à saúde.

dieta=saúde
Seu Programa de Emagrecimento Saudável

Descubra sua expectativa de vida

Confira quantos anos você irá viver

Nascimento

Sexo



DESCOBRIR



minhvida

Todas as galerias



Oito males que mais ameaçam a saúde dos brasileiros



Nove alimentos para deixar a imunidade nas alturas

dieta=saúde
Seu Programa de Emagrecimento Saudável

Descubra sua expectativa de vida

Confira quantos anos você irá viver

Nascimento

Sexo



DESCOBRIR



minhvida

Todas as galerias



Oito males que mais ameaçam a saúde dos brasileiros



Nove alimentos para deixar a imunidade nas alturas



Coma mais salada

Pessoas que sofrem com fibrilação atrial correm mais risco de sofrer um AVC e, por conta disso, precisam tomar um medicamento anticoagulante chamado varfarina. Jefferson explica que o consumo irregular de folhas verdes pode interferir no funcionamento do medicamento, tornando-o ineficiente. "Quem toma varfarina precisa consumir a mesma quantidade de folhas verdes todos os dias", [conta Jefferson](#). Isso vale para todos os tipos de folhosas, como alface, rúcula, espinafre ou repolho.



Atenção às gorduras

[Jefferson](#) conta que o consumo exagerado de gorduras interfere de forma indireta na incidência de arritmias. "A gordura pode formar placas na parede dos vasos sanguíneos, principalmente nos coronários", conta ele. Esse acúmulo de gordura, por sua vez, aumenta a pressão sanguínea e pode causar não só as arritmias, como outras doenças cardiovasculares.

Descubra sua expectativa de vida
Confira quantos anos você irá viver

Nascimento

Sexo

DESCOBRIR

Todas as galerias

Oito males que mais ameaçam a saúde dos brasileiros

Nove alimentos para deixar a imunidade nas alturas



Descubra sua expectativa de vida
Confira quantos anos você irá viver

Nascimento

Sexo

DESCOBRIR

Todas as galerias

Oito males que mais ameaçam a saúde dos brasileiros

Nove alimentos para deixar a imunidade nas alturas

8 ideias para aliviar a dor de garganta



Cigarro

A nicotina leva à liberação de substâncias como adrenalina, que estimulam o coração, elevando os batimentos cardíacos e causando taquicardia. "Estudos comprovam que mesmo as pessoas que fumaram e já pararam correm mais risco de sofrer fibrilações arteriais", conta **Jefferson**. Além disso, por conta da produção de adrenalina inconstante, o batimento cardíaco fica desorganizado, aumentando o risco de outros problemas cardíacos.

Descubra sua expectativa de vida

Confira quantos anos você irá viver



Nascimento

Sexo



DESCOBRIR

Todas as galerias



Oito males que mais ameaçam a saúde dos brasileiros



Nove alimentos para deixar a imunidade nas alturas