



A PROBABILIDADE DE UM ATAQUE CARDÍACO NA SUA MÃO

Descobrir a sua probabilidade de ter um ataque cardíaco ou um Acidente Vascular Cerebral (AVC) é algo que pode estar escondido na palma da sua mão, segundo as conclusões de um estudo canadense.

Uma pesquisa com mais de 140 mil pessoas de 14 países publicada na revista científica *Lancet*, sugere que a força do punho é um indicador melhor do que a medição da pressão arterial para se prever o risco dessas doenças.

A força de se pressionar algo com a mão, naturalmente, vai sendo reduzida no decorrer dos anos. Mas aqueles cuja a força cai muito rapidamente têm um risco maior de ter problemas de saúde.

As mulheres nos seus 20 anos, por exemplo, conseguem exercer uma força do punho equivalente a 34 quilos – algo que cai para 24 quilos quando elas atingem os 70 anos. Para homens nas mesmas faixas etárias, esse número cai de 54 quilos para 38 quilos.

O estudo mostrou que, a cada 5 quilos de força reduzidos na força do punho, aumenta-se em 17% a probabilidade de problemas de coração e 9% a de AVC.

Os médicos atualmente calculam a propensão dessas condições clínicas a partir de informações fornecidas pelo paciente, como histórico familiar de doenças, se são fumantes, sedentários, além de dados como peso e níveis de colesterol e pressão. Isso tudo aumenta ainda mais a probabilidade dessas doenças.

“A força do punho pode ser um teste fácil e barato para avaliar o risco de doenças cardiovasculares”, afirma Darryl Leong, um dos pesquisadores da Universidade McMaster, no Canadá, que conduziu o estudo. “Mas ainda são necessárias mais pesquisas para se estabelecer se exercícios para melhorar a força muscular podem reduzir o risco desses problemas.”

Doirean Maddock, da Fundação British Heart, disse que a pesquisa “é bastante interessante, mas que ainda é preciso se fazer mais estudos para se determinar a ligação entre a força do punho e as doenças cardiovasculares”.

O que se sabe até o momento é que o endurecimento das artérias acabam reduzindo a força muscular.

No momento, até que novas pesquisas sejam concluídas, vamos manter o cuidado com a prevenção. Então, mantenha o peso adequado, faça atividade física regularmente, combata o tabagismo e os excessos, evite ou diminua o sal nos alimentos.

Mais informações no link abaixo:

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)62000-6/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)62000-6/abstract)