

artigos breves_ n. 6

Perfil de risco cardiovascular de estudantes do ensino secundário

Teresa Rocha¹, Ana Alves¹, Ana Medeiros¹,
Vania Francisco¹, Sónia Silva¹, Sofia Guiomar¹,
Eleonora Paixão¹, Isabel Gaspar¹, Quitéria Rato¹,
Mafalda Bourbon¹

¹ Grupo de Investigação Cardiovascular, Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis, INSA

_As doenças cardiovasculares, a primeira causa de morte, em ambos os sexos, nos países desenvolvidos, são um problema de saúde pública que urge minorar. Para tal é consensual que a promoção da saúde e a prevenção da doença cardiovascular deve começar na infância.

_Relativamente a estudantes do ensino secundário (15 aos 18 anos) pretendeu-se definir o perfil de risco cardiovascular pela prevalência de factores de risco e analisar a relação entre as variáveis em estudo caracterizar hábitos alimentares e de actividade física e avaliar as implicações dos resultados na definição de estratégias de prevenção cardiovascular.

_O estudo transversal englobou 8 Escolas da Região de Lisboa (5 públicas, 3 privadas) e um total de 854 estudantes (idade $16,3 \pm 0,92$ anos; 54% sexo feminino).

_De acordo com os *cut-off* consensuais para os grupos etários em estudo, detectaram-se as seguintes prevalências dos factores de risco: excesso de peso/obesidade em 16%; tabagismo em 13% (8% diários); hipertensão em 11% (grau 1 = 7%; grau 2 = 4%); anomalias do metabolismo da glicose em 10% (diabetes 0,5%); hipertrigliceridemia em 9%; hipercolesterolemia em 5%; antecedentes familiares (pais) de eventos cardiovasculares prematuros em 6%. Salienta-se também a existência de 28% dos avaliados com pressão arterial normal alta e 22% com colesterol *borderline*.

_Verificaram-se ainda diferenças estatisticamente significativas entre os sexos: valores mais elevados dos lípidos (triglicéridos e colesterol) no sexo feminino e do IMC e da pressão arterial no sexo masculino (gráfico 1). Quanto a hábitos alimentares, cerca de 60% dos inquiridos consomem verduras todos ou quase todos os dias, porém 23% tomam menos de 5 refeições diárias. Sobre actividade física, 55% praticam menos de 1 hora/semana de actividade física extra-escolar e 55% e 61% passam, respectivamente, mais de 1 hora/dia a ver TV e ao computador/consola. Identificaram-se inter-relações muito significativas entre as variáveis em estudo, comparáveis com as obtidas em adultos; adolescentes com excesso de peso/ obesidade têm um risco maior (pelo mesmo 2 vezes) de terem hipertensão, triglicéridos elevados e anomalias do metabolismo da glicose. Os resultados também demonstram que o excesso de peso/obesidade encontra-se associado ao facto de se fazer menos de 5 refeições por dia.

_Conclui-se que 49% dos inquiridos apresentavam pelos menos 1 fator de risco, 35% apresentavam 2 fatores de risco e 12% apresentavam já 3 fatores de risco cardiovasculares, destacando-se ainda as elevadas prevalências de alunos com valores de pressão arterial normal alta e de colesterol *borderline*. Com a idade (dos 15 aos 18 anos), definiu-se a tendência para adquirirem hábitos tabágicos, perderem bons hábitos alimentares e não aumentar a actividade física. As inter-relações detectadas próximas das dos adultos corroboram a ideia de que cedo se começam a criar condições de risco.

_Os dados apoiam a necessidade da promoção da saúde e da prevenção cardiovascular ser iniciada na infância, de preferência com uma estratégia populacional, direccionada para estilos de vida saudáveis. Fundamentam a importância do conhecimento da evolução da prevalência e incidência dos factores de risco desde a infância/adolescência

Gráfico 1: Prevalência dos Factores de Risco em termos globais e por sexo

