



O que se lê sobre Ergometria e Reabilitação... Hoje

Hora de rever o cardápio!

Em pacientes com cardiomiopatia dilatada não isquêmica, oligossintomáticos em resposta ao tratamento clínico, a administração de ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 melhorou a função ventricular esquerda e a capacidade funcional. A avaliação através de ecocardiograma e teste de exercício cardiopulmonar mostrou aumento do V'O₂ e melhora da função cardíaca. Houve redução das hospitalizações por insuficiência cardíaca. Estes resultados promissores indicam que estudos maiores devem ser realizados.

Nodari S, Triggiani M, Campia U, et al. *J Am Coll Cardiol.* 2011;57:xxx.

Asma, inflamação e exercício

O treinamento aeróbio reduz a inflamação das vias aéreas em asmáticos e pode ser útil como terapia adjuvante nos pacientes sob terapia clínica otimizada. Este benefício foi mais significativo na presença de maiores níveis de inflamação, em especial eosinofílica. Houve aumento do número de dias livres de sintomas e do V'O₂ pico no teste de exercício cardiopulmonar. Esta é mais uma evidência dos efeitos antiinflamatórios da atividade física observados em várias doenças crônicas.

Mendes FAR, Almeida FM, Cukier A, et al. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(2):197-203.

Reabilitação cardíaca e depressão

Sintomas depressivos são bastante prevalentes nos pacientes com insuficiência cardíaca (IC) e estão associados a aumento de mortalidade. Nos pacientes com IC e doença arterial coronariana, a reabilitação cardíaca mostrou-se efetiva na redução destes sintomas, resultando em aumento da sobrevida. Em um seguimento de mais de 4 anos, a mortalidade foi quatro vezes maior nos pacientes que permaneceram deprimidos após um período de treinamento.

Milani RV, Lavie CJ, Mehra MR et al. *Am J Cardiol.* 2011;107:64-68.

Andar rápido aumenta a longevidade!

Nove estudos envolvendo 34.485 pessoas foram analisados e os resultados mostraram que quem anda mais rápido vive mais. A longevidade aumentou conforme o aumento da velocidade da marcha após os 65 anos, com ganhos mais significativos após os 75 anos. Um homem de 80 anos que anda a 1 mph tem 10% de probabilidade de atingir os 90 anos e se andar a 3.5 mph, esta probabilidade aumenta para 84%. A velocidade da marcha refletiria o *status* funcional e a saúde dos indivíduos avaliados.

Studenski S, Perera S, Patel K, et al. *JAMA.* 2011;305(1):50-58.

expediente

DIRETORIA DO DERCAD/ RJ
Biênio 2010-2011

PRESIDENTE

Dra. Andréa London

DIRETOR ADMINISTRATIVO

Dr. Fernando César de Castro e Souza

DIRETOR FINANCEIRO

Dr. George Léllo de Almeida

DIRETOR CIENTÍFICO

Dra. Maria Ângela Carreira

COORDENADORA DE ERGOMETRIA

Dra. Valéria Rubim

COORDENADOR DE REABILITAÇÃO

Dr. Daniel Arkader Kopiler

COORDENADOR DE CARDIOLOGIA

DESPORTIVA

Dr. Marcos Brazão

Cardiologia do Exercício

Editora-chefe

Dra. Andréa London

Conselho Editorial

Dr. Mauro Augusto Santos

Dr. John Berry

Dr. Marco Aurélio Moraes

Dra. Paula Batista

Dr. José Caldas Teixeira

Dr. Serafim Ferreira Borges

Dr. Ricardo Vivacqua

Editor Associado

Dr. Salvador Serra

Presidentes Anteriores

1999-2001 Dr. Salvador Serra

2001-2003 Dr. Salvador Serra

2003-2005 Dr. Ricardo Vivacqua

2005-2007 Dr. Ricardo Vivacqua

2007-2009 Dr. Maurício Bastos de Freitas

Rachid

CRIAÇÃO E PRODUÇÃO

Projeto Gráfico

Rachel Leite Lima

AW Design

www.awdesign.com.br

Tel.: (21) 2717-9185

As opiniões publicadas nas diversas seções do **CARDIOLOGIA EM EXERCÍCIO** não necessariamente expressam os pontos de vista da diretoria do DERCAD/RJ.

www.dercad.org.br

Remetente: DERCAD/ RJ - Departamento de Ergometria, Reabilitação Cardíaca e Cardiologia Desportiva da SOCERJ - Praia de Botafogo, 2287 sala 708 - Botafogo - Rio de Janeiro - RJ - 22259-900

Número ideal de glóbulos vermelhos:
5.000.000* para cada mm³ de sangue.
Número ideal de médicos cooperados: mais de 5 mil.

Unimed-Rio. A maior rede de médicos cooperados.

* Valor médio para ambos os sexos.

Unimed **Rio**

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

Ligue 0800 025 5522