

## A FISILOGIA EXPLICA

# A aterosclerose, que pode dar um infarto em você, começa como uma inflamação. Sabia?

Suas artérias possuem três camadas, sendo que a que olha diretamente para o sangue que corre se chama **endotélio**. E, por diversas razões (como tabagismo, diabetes, hipertensão, colesterol alto), pode ocorrer uma lesão nesse endotélio, uma espécie de ferida na artéria.

Moléculas de LDL (lipoproteína de baixa densidade, vulgo: "colesterol do mal"), que circulam pela artéria e são pequenas, acabam aderindo no local da lesão e vão se acumulando. Células de defesa do corpo, os leucócitos, também grudam ali. Aí, então, seu corpo dá o sinal para uma resposta inflamatória. E uma inflamação nada mais é do que a reação do corpo contra um invasor ou um ferimento, na tentativa de cicatrizar tal ferida. São liberados os mediadores inflamatórios — substâncias que vão começar a batalha contra a ameaça, chamando mais células de defesa para a briga.

Começa então um processo lento e perigoso para a artéria. Leucócitos vão se acumular no lugarzinho lesado do endotélio, junto de plaquetas do sangue. Como a lesão abre um espaço para as camadas mais internas da artéria, os leucócitos conseguem passar para a camada abaixo do endotélio (chamada de íntima). Ali, por processos bioquímicos, estes leucócitos vão virar macrófagos (células de defesa que têm este nome porque "comem" elementos estranhos ao nosso corpo). E sabe o que este macrófago recém-gerado vai comer? As moléculas de LDL.

E assim o macrófago vira uma célula espumosa, de tanta gordura que ele armazena. Sim, ela tem este nome estranho mesmo. Mas então o que poderia acontecer com um monte de macrófagos comendo LDLs num grande bufê?

Pois tome mais macrófagos espumosos! Muitos e muitos deles formando a famosa... Placa! É ela mesma, a tal placa aterosclerótica ou **placa de ateroma**, como se diz tecnicamente. Você já deve ter ouvido falar bastante dela. Afinal de contas, ela é a **principal causa de mortes no mundo (uma em cada três)**!

Como a placa cresce a ponto de "entupir" a artéria? Ocorre que os macrófagos envolvidos no processo liberam substâncias químicas que também dão o sinal de inflamação. Ou seja, elas sinalizam um "deu ruim! Manda mais leucócito aqui!". E mais deles vão. Chegando lá, viram macrófagos devoradores de LDL e depois macrófagos espumosos. Se você não elimina os fatores que aumentam a ferida no endotélio (como cigarro, sedentarismo, muita gordura ou açúcar na alimentação), o ciclo continua e a placa aumenta.

Para prevenir, vale o que seu médico sempre diz: MEXA-SE (o sedentarismo é um grande vilão nesses casos). Não coma tanto açúcar ou comidas gordurosas. Ah, e não fume!

