

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

Sport Life

O SONHO DO IRONMAN

Rodrigo Lobo e a experiência de participar de dois mundiais em Kona, no Havaí



SHAPE EM DIA NAS FÉRIAS

12 DICAS para manter a dieta e não perder o foco



EXCLUSIVO
Testamos a novíssima pulseira fitness da TomTom

CORRA MELHOR

8 ESTRATÉGIAS para manter o ritmo em qualquer idade

BIKE SEGURA

Como proteger a magrela de roubos e furtos na cidade

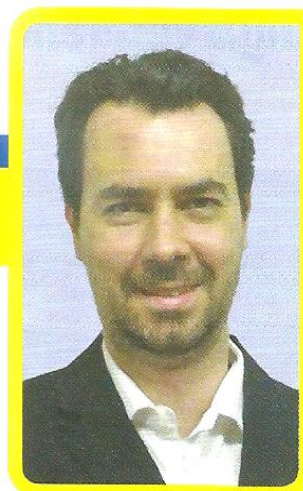
3 EXERCÍCIOS PARA EVITAR LESÕES

E ganhar equilíbrio para encarar as trilhas



ISSN 1679-5326
9 771679 532000 00182
Janeiro 2017 | Ano 16 | Nº182 R\$ 14,00

Fellipe Savioli

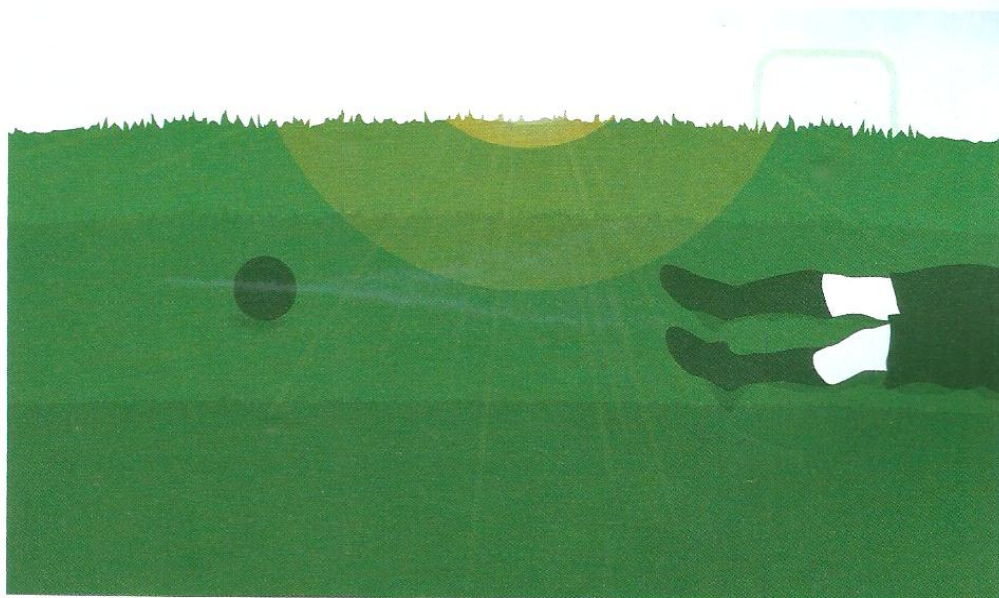


Fellipe Savioli é ortopedista do esporte e triatleta amador

Morte súbita

De repente, o atleta que estava na partida de futebol, jogando com todo o vigor, cai desacordado. Por que isso acontece? E o mais importante: é possível evitar a situação?

Como especialista em medicina esportiva, afirmo que 99,9% dos casos de morte súbita podem ser evitados. Isso porque, na maioria das vezes, o atleta já tem um problema no coração que ainda não foi detectado. Entre atletas com menos de 35 anos, os problemas cardíacos congênitos (que nasceram com a pessoa, como má formação) são os principais fatores. Em atletas com mais de 35 anos, o maior risco é a doença aterosclerótica coronariana, ou seja, o acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, que leva à obstrução ou rompimento dos tecidos. No entanto, há uma situação que eu considero muito mais perigosa: a miocardite, uma inflamação no coração que pode ser causada por doenças sistêmicas (como lúpus) ou por infecções virais. Digo que ela é perigosa porque muitas vezes o atleta realizou todos os exames possíveis, mas os resultados não apontaram nenhuma anormalidade. Em uma certa manhã, ele acorda com febre e decide ir correr uma



prova ou treinar, pois acredita ser apenas uma virose. Nesse caso, a chance de miocardite é pequena, mas ela existe e pode levar à morte súbita. Portanto, minha recomendação é nunca competir ou treinar com febre. Outra situação dramática é o *commotio cordis*, que nada mais é do que um golpe ou pancada na região do coração que pode causar arritmia seguida de morte súbita. Mais uma vez, é um caso que o paciente poderia

ter realizado todos os tipos de exames sem alterações. Esse golpe pode ocorrer na prática de artes marciais, em uma partida de futebol ou de basquete, embora seja mais comum no baseball e hockey no gelo (por conta do trauma direto da bola ou do disco). Tal trauma causa morte imediata em 50% dos casos. Por isso, todo atleta, amador ou profissional, deve ser submetido a uma avaliação criteriosa. Se houver algum caso de morte

súbita na família, crianças deverão realizar uma série de exames. Se for constatado que uma criança ou um adolescente tenha algum tipo de alteração congênita do coração que desaconselhe atividades esportivas, o médico deverá escrever no prontuário do clube, avisar o paciente e todos os envolvidos. Por último, mas não menos importante, consulte seu cardiologista ou médico do esporte com regularidade para evitar esses males.