

Estamos a tornar as artérias visíveis



1 O que é o envelhecimento vascular e qual a sua importância?

O envelhecimento vascular resulta da degeneração e endurecimento que compromete a função dos vasos sanguíneos. O envelhecimento vascular origina lesões nos órgãos-alvo, incluindo o coração, cérebro e rins, e é um fator de risco independente para a doença e mortalidade cardiovascular.

2 Como posso medir o envelhecimento vascular e o que é que a idade vascular acrescenta aos biomarcadores comumente utilizados na prática clínica?

A idade vascular pode ser estimada com base em medições isoladas ou integradas das propriedades morfológicas (estruturais) e funcionais (mecânicas) dos vasos sanguíneos, contribuindo para melhorar a estratificação e predição do risco cardiovascular.

3 Como é que as medidas do envelhecimento vascular se relacionam com o envelhecimento cronológico?

A idade vascular pode ser muito diferente da idade cronológica.

4 Quem beneficia da medição do envelhecimento vascular?

Toda a gente, em particular pessoas com risco cardiovascular intermédio e com condições clínicas especiais, cuja gestão clínica poderá beneficiar da reclassificação do risco proporcionada pela medição do envelhecimento vascular.

5 Porque é que algumas pessoas têm um envelhecimento vascular acelerado em comparação com outras pessoas?

O envelhecimento vascular precoce, pode resultar de fatores genéticos, da programação no início da vida, incluindo o período pré-conceção, de uma dieta pouco saudável, sedentarismo e fatores de risco como a hipertensão arterial, a dislipidemia, a diabetes e a obesidade.

6 Como é que poderei modificar o meu envelhecimento vascular?

O envelhecimento vascular pode ser atenuado através da adoção de estilos de vida saudáveis incluindo a prática regular de exercício físico, a perda de peso, a cessação tabágica, a gestão do stress e a toma de medicação prescrita para os fatores de risco.

vascagenet.eu

twitter.com/VascAgeNet

[instagram.com/vascagenet](https://www.instagram.com/vascagenet)

[facebook.com/VascAgeNet-18216-101241358227681](https://www.facebook.com/VascAgeNet-18216-101241358227681)

[youtube.com/channel/UCcZ-sT2U_YUKl3RtY4CYKFA](https://www.youtube.com/channel/UCcZ-sT2U_YUKl3RtY4CYKFA)

Este trabalho insere-se na ação COST CA18216 VascAgeNet, apoiada pela COST (Cooperação Europeia em Ciência e Tecnologia).



COST is supported by the Horizon 2020 Framework Programme of the European Union