

# Estamos a tornar as artérias visíveis



## Porque é que algumas pessoas têm as artérias mais envelhecidas?

Muitos fatores poderão contribuir para o envelhecimento vascular precoce, tais como a genética, uma dieta pouco saudável, um estilo de vida sedentário ou níveis elevados de stress.

## O que é o envelhecimento vascular?

O envelhecimento vascular indica as alterações dos vasos sanguíneos à medida que a idade avança. O envelhecimento vascular precoce aumenta o risco de doença cardíaca, AVC e morte prematura.

## Posso modificar o meu envelhecimento vascular?

O envelhecimento vascular pode ser melhorado através da adoção de estilos de vida saudáveis incluindo a prática regular de exercício físico, a perda de peso, o não fumar, a redução dos níveis de stress e a toma da medicação prescrita para a gestão dos fatores de risco.



As nossas artérias funcionam como uma rede de rios que alimentam o ecossistema do nosso corpo.

## Posso medir o envelhecimento vascular e de que forma e que este contribui para avaliar o meu risco de doença cardíaca e AVC?

Sim, o envelhecimento vascular pode ser medido por um profissional de saúde habilitado, e indica quão saudáveis estão as suas artérias, contribuindo para estimar o seu risco cardiovascular.

## Deverei medir a minha idade vascular?

Todos podem beneficiar da medição do envelhecimento vascular. Esta medição é particularmente importante em pessoas com fatores de risco tais como o excesso de peso, o sedentarismo, a hipertensão arterial, a diabetes, o colesterol elevado e os fumadores.

## Como é que a minha idade vascular compara com a minha idade cronológica?

As artérias podem ser mais jovens, mais velhas ou equivalentes em relação à sua idade cronológica.