

Vencendo o Matador Número Um
Um Programa Baseado na Ciência para Reverter
Placa Arteriosclerótica, Ataques Cardíacos
e Acidente Vascular Cerebral (AVC)

por

Timothy J. Smith, M.D.

Veja este livro em *inglês-português*¹

0 - Preliminares

Veja o livro original em *inglês*²

¹**Livro:** “Vencendo o Matador Número Um (Doença Cardiovascular)”.

²**Livro:** “Outsmarting the Number One Killer”.

Sumário

- 0 Preliminares** **1**
- 0.1 Tabela de conteúdos original 1
- 0.2 Primeira página 5

Capítulo 0

Preliminares

Preliminary

0.1 Tabela de conteúdos original

Original table of contents

Parte Um: A Doença

- **Capítulo 1 - Uma Jornada do Coração**

- Ataque cardíaco do Papai
- Na sombra do Dr. Swank
- Zebras and galinhas
- Cirurgia de ponte de safena
- Sr. Fã tem um ataque cardíaco

- **Capítulo 2 - A Arteriosclerose, o Matador Silencioso**

- A nossa atual (disfuncional) abordagem para doença vascular
- Uma mudança de consciência é necessária
- Repensando a arteriosclerose, o “Matador Número Um”

- **Capítulo 3 - Cinco Estudos de Caso**

- Hal
- Celeste
- Art
- Jake
- Chip

- **Capítulo 4 - Uma Epidemia de Proporções Assustadoras**

- Esta é uma epidemia

- Nosso sistema obsoleto
- Uma nova abordagem
- Os seis marcadores cardíacos
- Marcadores adicionais
- Marcadores de risco em relação aos factores de risco

- **Capítulo 5 - Aterogênese: Como as Artérias Falham**

- A arteriosclerose começa cedo e se desenvolve gradualmente
- Anatomia de uma artéria
- Primeira fase: lesão endotelial
- Causas da disfunção endotelial
- Prevenção de danos endoteliais
- Fase dois: formação de placas
- Fase três: formação de trombos, ruptura e desastres

- **Capítulo 6 - Faça Exames e Planeje seu Programa Pessoal**

- O painel de marcadores de risco cardiovascular
- Mais marcadores de risco para doença cardiovascular
- Como e onde fazer exames
- Cobertura de seguro e exames de baixo custo
- Quando os resultados dos seus exames chegam
- Interprete os resultados do seu exame e planeje seu programa
- Exames de acompanhamento são cruciais para o seu sucesso

Parte Dois: Os Marcadores

- **Capítulo 7 - O Painel Lipídico: Colesterol, LDL, Triglicérides, HDL, VLDL**

- Lipoproteínas
- Componentes de um painel de lipídios
- Colesterol: Bom ou mau?
- Problema da “fama” do colesterol
- De onde vem o colesterol?
- Transporte de colesterol para dentro da célula
- Colesterol: um indicador fraco da doença arteriosclerótica
- LDL: Pequenas bolas de gordura
- Porque LDL é importante: a ligação colesterol-arteriosclerose
- LDL oxidado - o verdadeiro culpado
- O tamanho importa também
- Excepcionalmente perigosa: placa instável

- O que é um nível de colesterol e LDL ideal?
- Abaixar o colesterol funciona
- Mantendo colesterol e LDL em perspectiva
- Como diminuir o seu colesterol e LDL
- Triglicerídeos: seu sistema de transporte de gordura
- O que é um triglicerídeo?
- A importância dos triglicerídeos
- Como abaixar seu nível de triglicerídeo
- HDL: o que são as partículas de HDL e o que elas fazem?
- Por que um nível de HDL alto é tão importante?
- HDL protege contra a arteriosclerose, privando macrófagos de seu almoço
- Algumas revelações recentes da pesquisa sobre HDL
- Como impulsionar seu nível de HDL
- Programa recomendado para elevar o HDL
- VLDL
- Como abaixar seu nível de VLDL

● **Capítulo 8 - Proteína C-Reativa (CRP): A Molécula de Alarme de Incêndio**

- O que é CRP?
- Causas mais comuns de inflamação
- Um espectador inocente ou uma arma fumegante?
- O que é um CRP normal?
- Como a diminuir a sua proteína C-reativa elevada

● **Capítulo 9 - Homocisteína: Jato de Areia do Inferno**

- Chuck tem uma semana movimentada
- O que é homocisteína?
- Muitas doenças estão associadas com o excesso de homocisteína
- Danos generalizados
- De onde é que a homocisteína vem?
- Incompreendida pelos médicos tradicionais
- Verificar homocisteína salva vidas
- Reduzindo a homocisteína elevada de Chuck
- O que é melhor?
- Homocisteína: cartaz para uma abordagem falha da doença cardiovascular
- Como diminuir sua elevada homocisteína

● **Capítulo 10 - Fibrinogênio: Fator de Coagulação e Proteína Inflamatória**

- Um nível elevado de fibrinogênio tanto antecipa quanto causa doença cardiovascular

- Não é um espectador inocente
- Brent Chadwick: um advogado com um nível de fibrinogênio elevado
- Fibrinogênio desempenha papéis importantes na gestão da inflamação e formação de coágulos
- Excesso de fibrinogênio provoca coágulos e trombos
- Fibrinogênio administra inflamação, adverte da inflamação . . . e causa ela!
- Se o nível de fibrinogênio estiver elevado, faça exames mais de uma vez
- Fibrinogênio elevado é especialmente perigoso quando qualquer outro marcador de coração está alto
- Reduzindo seu fibrinogênio elevado

• **Capítulo 11 - Açúcar Sanguíneo, Resistência à Insulina e A Síndrome Metabólica (TMS)**

- *“Por favor, acalme-se Sr. Shoemaker.”*
- TMS: não é uma condição rara
- À medida que ficamos mais velhos, a TMS vai afetar a maioria de nós
- Por que eu devo cuidar se o meu açúcar no sangue está elevado?
- Como posso saber se tenho TMS? Os cinco sinais cardinais da síndrome metabólica
- A “doença do novo milênio”
- Resistência à insulina: a força motriz por trás da TMS
- A maioria das pessoas pode reverter a TMS baixando o consumo de carboidratos e exercitando todos os dias
- Como reverter a Resistência Insulínica e A Síndrome Metabólica (TMS)

• **Capítulo 12 - Tamanho da Partícula LDL: Alguns Nanômetros podem Significar a Diferença entre Vida e Morte**

- Tamanho da partícula de LDL
- Maior é melhor, e pequeno não é bonito
- Pode um bilionésimo de um metro mudar a sua vida?
- Padrão “A” é “All right (tudo bem)”, mas padrão “B” é “Bad (ruim)”
- Padrão “B” é mais facilmente oxidado
- Não confunda tamanho das partículas de LDL com o número de LDL
- Examinando o tamanho da partícula de LDL
- A conexão do triglicérideo/HDL
- Como aumentar tamanho das partículas LDL (e passar do padrão ruim (Bad) “B” para o padrão melhor (All right) “A”)

Ponderações Finais

Sobre o Autor

Informações de Contato

Informações sobre o Produto

Referências

Notice

Este livro destina-se à ser uma referência apenas, e não um manual de medicina. A informação dada aqui é planejada para ajudá-lo a tomar decisões informadas sobre sua saúde. Ele não pretende ser um substituto para qualquer tratamento que pode ter sido prescrito pelo seu médico. Se você suspeitar que tem um problema médico, nós pedimos que você procure ajuda médica competente.

0.2 Primeira página

Vencendo o Matador Número Um

Um Programa Baseado na Ciência para Reverter Placa Arteriosclerótica,
Ataques Cardíacos e Acidente Vascular Cerebral (AVC)

por

Timothy J. Smith, MD

“Cerca de três quartos da população dos EUA com idade superior a 30 anos tem alguma lesão relacionada à arteriosclerose na árvore arterial. Esta lesão se agrava quase todos os dias, em todas essas pessoas e, eventualmente, resulta no fechamento de uma artéria vital em metade delas, causando a sua morte.”

William P. Castelli, M.D.
Diretor, Framingham Heart Study