



Aline Fernandes
Nutricionista

Alimentação na Prevenção de Doenças Cardiovasculares

Em maio assinala-se o mês do coração, uma data que visa sensibilizar a população para a prevenção das doenças cardiovasculares que estão entre as principais causas de morte em Portugal. Em cada 100.000 habitantes, 197,1 morreram por doenças cardiovasculares. Desta forma, a prevenção auxilia na diminuição da ocorrência destas morbilidades na população.

A Organização Mundial da Saúde alerta que o consumo de dietas inadequadas e a inatividade física estão entre os dez principais fatores de mortalidade. Portanto, a alteração do estilo de vida que engloba a alimentação saudável aliada à prática de atividade física regular são o mote para o escudo de cautela para uma maior esperança de vida. Segundo o Instituto Nacional de Estatística, a esperança de vida foi estimada em 80,41 anos. Os ganhos na longevidade retratam as bem-sucedidas iniciativas desenvolvidas por diversos setores nos últimos 30 anos.

A alimentação é a base da prevenção. Deve restringir o consumo de lípidos para 30% do valor calórico total diário. Os ácidos gordos saturados (manteiga, queijos gordos, produtos de charcutaria) e os ácidos gordos trans (margarinas, bolachas, produtos de pastelaria, chocolates) são os mais prejudiciais.

O azeite é o maior fornecedor alimentar de ácidos gordos monoinsaturados, devendo por isso ser sempre preferido em doses moderadas em detrimento às outras gorduras, tanto para cozinhar como para temperar. Óleo de amendoim, frutos oleaginosos (amêndoas, nozes, amendoim, avelã, etc.) e abacate fornecem também quantidades significativas de ácidos gordos monoinsaturados, que estão associados à diminuição do LDL-c (“mau colesterol”) e a manutenção da integridade celular, prevenindo a formação de radicais livre.

O ómega 3 (linhaça, chia, nozes, sardinha, cavala, sarda, atum, arenque, salmão e óleos de peixe) e ómega 6 (sementes de

abóbora e girassol, frutos oleaginosos, óleos vegetais de amendoim, sésamo, milho, girassol, soja) são gorduras polinsaturadas que devem estar presentes numa alimentação saudável e equilibrada. Podem ser aliadas na redução dos níveis totais de Colesterol e LDL-c, e na elevação dos níveis de HDL-c (“bom colesterol”), com um efeito protetor para a saúde cardiovascular.

Reduzir o consumo de sal auxilia no controlo da hipertensão arterial. Deve ter atenção aos alimentos processados que podem conter na sua composição sal “escondido”. Pode substituir o sal por ervas aromáticas e/ou especiarias.

O consumo de álcool deve ser limitado a uma dose/dia para mulheres e duas doses/dia para homens (1 dose de vinho = 150ml).

As fibras solúveis (legumes, aveia, leguminosas e frutas) e fibras insolúveis (grãos, farelos e hortaliças) são coadjuvantes no controlo do excesso de peso, pois promovem saciedade. As fibras solúveis também contribuem na redução do LDL-c.

A manutenção do peso corporal dentro dos valores normais é essencial na prevenção das doenças cardiovasculares. A alteração do estilo de vida é o alicerce na prevenção destas doenças.

Nutricionalmente falando, uma alimentação saudável assenta em não fazer de alimentos específicos superalimentos, mas sim privilegiar uma variedade de alimentos, visto que cada um deles apresenta o seu fator benéfico na promoção da saúde cardiovascular.

A consciencialização da população para a importância de hábitos alimentares saudáveis e de atividade física regular devem ser componentes prioritários nas estratégias de Saúde Pública, a fim de minimizar o avanço das doenças cardiovasculares em Portugal.

Artigo publicado em 26 de maio de 2018, no jornal Correio do Minho