

## **DOENÇAS CARDIOVASCULARES: alimentos redutores de risco.**

Karine Pereira Cardoso<sup>1</sup>  
Robson Ferreira dos Santos<sup>2</sup>  
Felipe Wachsmuth Melh  Rabelo<sup>3</sup>

### **RESUMO**

As doenças cardiovasculares têm sido causa de milhares de mortes em todo o mundo, diante disso, estudos a respeito de sua prevenção e intervenção têm sido feitos, tais pesquisas tem a cada dia evidenciado a importância de uma alimentação adequada para prevenir e tratar as doenças cardiovasculares. A alimentação tem se mostrado uma grande aliada para diminuir a grande incidência da doença, onde determinados nutrientes possuem potencial de promoção da saúde nesses casos, o conhecimento de tais nutrientes e de suas propriedades pode auxiliar no tratamento e ajudar na prevenção, e   de suma importância para o nutricionista obter tal conhecimento pode auxiliá-lo na orientação nutricional dos pacientes promovendo saúde e poder fazer uma intervenção eficaz quando necessária.

**Palavras-chave:** Doenças cardiovasculares. Nutrientes. Prevenção. Tratamento.

### **ABSTRACT**

*Cardiovascular diseases have been the cause of thousands of deaths around the world, before that, studies on prevention and intervention have been made, such surveys have each day demonstrated the importance of proper nutrition to prevent and treat cardiovascular disease . The power has proved a great ally to reduce the high incidence of the disease, where nutrients have the potential to promote health in these cases, knowledge of such nutrients and their properties can help treat and help prevent, and it is of paramount importance to the nutritionist obtain such knowledge can assist you in nutritional counseling of patients by promoting health and can make an effective intervention when necessary.*

**Keywords:** Cardiovascular diseases. Nutrients. Prevention. Treatment.

### **INTRODUÇÃO**

---

<sup>1</sup> Aluna do curso de Nutrição da Faculdade Atenas.

<sup>2</sup> Professor da Faculdade Atenas.

<sup>3</sup> Professor da Faculdade Atenas.

As doenças cardiovasculares tem sido a principal causa de morte em alguns países desde o século XX. Em média, 53% das mortes são decorrentes da cardiopatia coronariana. Vários estudos evidenciam alguns fatores de risco para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares, o que significa um grande passo para a efetiva prevenção e tratamento (KRAUSE et al., 2007).

Dentre as doenças cardiovasculares as mais comuns são a aterosclerose, infarto do miocárdio e o acidente vascular cerebral, onde ambos podem estar intimamente relacionados (MANM ET AL., 2011).

Por isso um marco dos estudos realizados foi o esclarecimento sobre os fatores de risco envolvidos, onde foi demonstrado em várias pesquisas que a alimentação é um desses principais fatores de risco para o desenvolvimento ou até mesmo o agravamento da doença, porém vários estudos também têm demonstrado que os nutrientes contidos na dieta também podem ser grandes aliados, pois alguns nutrientes tem a funcionalidade de diminuir o risco da doença (KRAUSE et al., 2007).

Segundo Manm et al (2011), é de extrema importância para o profissional da saúde conhecer quais alimentos detêm essa função de prevenir e proteger contra as doenças do coração, para elaborar estratégias nutricionais voltadas para toda a população.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, explicativo, onde serão analisados, estudos científicos, livros e artigos científicos, utilizando o acervo da faculdade Atenas de Paracatu e bibliotecas virtuais.

## **DESENVOLVIMENTO**

Segundo WIDTH et al (2009), doenças cardiovasculares englobam todas as doenças do coração e dos vasos sanguíneos. Dentre as doenças cardiovasculares as principais apresentações são a doença arterial coronariana (DAC), e o acidente vascular encefálico (AVE).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares tem uma alta incidência no mundo todo, e é uma das maiores

causas de mortes. É uma doença multifatorial, onde seus fatores de risco englobam tabagismo, obesidade, dislipidemias, diabetes, e várias outras. E pesquisas demonstram que o risco pode ser diminuído quando os níveis séricos de colesterol são controlados, através de uma dieta adequada, que contenha os nutrientes adequados, e também quando necessário do uso de fármacos (GONÇALVES et al, 2006).

Segundo BRAGA et al (2007), a nutrição é uma das ciências mais antigas, que tem por objetivo estudar os nutrientes, qual o impacto que os alimentos tem no organismo, e como se pode aproveitar os benefícios que eles podem trazer a saúde humana. Na década de 80, no Japão estudos comprovaram que a alimentação, além dos benefícios básicos já conhecidos, possui também benefícios relacionados a diminuição de risco de algumas doenças, dentre elas as doenças cardiovasculares. Devido à sua comprovada atuação na prevenção das doenças do coração, a Associação Americana do Coração, já recomenda o consumo dos alimentos funcionais, visando a prevenção e redução da incidência da doença.

Embora a maioria das mortes relacionadas ao coração ocorra em pessoas idosas, 1/3 delas acontecem de forma prematura, ou seja, antes que a média da expectativa de vida seja alcançada. Devido a este fato, as pesquisas que foram e ainda são feitas até hoje, visam além desvendar suas causas também encontrar meios de prevenção, assim, a alimentação tem sido alvo de estudos a cada dia, onde tem sido mostrado que através de vários mecanismos e interações que sofrem dentro do organismo, os nutrientes podem ser grandes aliados na busca pela saúde e das medidas de prevenção eficaz (KRAUSE et al, 2011).

No topo da lista do índice de mortalidade do Brasil estão as doenças cardiovasculares, e nos EUA são responsáveis por 50% das mortes. Nas últimas décadas, vários estudos foram realizados, onde foi demonstrada a associação entre os componentes da dieta e a prevenção das doenças crônica degenerativa (BRAGA et al, 2007).

Dentre as principais explicações para a ação curativa e preventiva dos nutrientes é o seu poder antioxidante. Vários dos problemas de saúde estão intimamente relacionados à ação de formações tóxicas no organismos, responsáveis pela oxidação, que atua por sua vez na obstrução das artérias. Estes oxidantes são provenientes de processos normais em nosso organismo, como por exemplo, respiração, ou também podem ser devido ao ambiente, e quando em

pequenas quantidades eles são importantes na renovação da membrana celular, no combate a microrganismos e nas respostas inflamatórias, porém quando em excesso, eles também podem atacar as moléculas de gordura, contribuindo para o desenvolvimento de doenças (CARVALHO et al, 2006).

De acordo com ANGELIS (2001), existem várias associações dos efeitos benéficos dos nutrientes, sejam eles essenciais ou não, que podem de várias maneiras modificarem os processos celulares, através de efeitos metabólicos protetores.

Os polifenóis são exemplos de nutrientes relacionados a prevenção de doenças, eles são os antioxidantes mais abundantes na alimentação, eles são uma classe que compreendem uma grande variedade de compostos, dentre os quais estão os flavonoides, que estão presentes em vários alimentos, como por exemplo, a berinjela, morango, batata, e vários outros (CARVALHO et al, 2006).

Segundo BEHLING et al (2004) os flavonoides são uma classe de compostos fenólicos que se diferenciam por suas particularidades, e são encontrados em frutas, grãos, chás, vinho, e vários outros. Eles atuam como protetores da saúde, pois são denominados sequestradores de radicais livres, protegendo assim os tecidos impedindo a peroxidação lipídica. Eles possuem vários mecanismos antioxidantes, como por exemplo, a opressão de formação de espécies reativas do oxigênio, proteção das defesas antioxidantes, quelação de íons metálicos que podem dar início a produção de radicais hidroxil.

Há também dentre os polifenóis, os ácidos fenólicos. Estes compostos possuem atuação em várias enzimas metabólicas e de sinalização, atuam também contra a produção de radicais livres, exercendo papel importante na redução de mortes por doenças coronarianas (CARVALHO et al, 2006).

Outros alimentos que também são benéficos na prevenção das doenças cardiovasculares são as hortaliças. Estudos epidemiológicos realizados em animais demonstraram que alguns componentes contidos nesses alimentos, possuem interação complexa com processos metabólicos, diminuindo a possibilidade de se ter complicações cardíacas (CARVALHO et al, 2006).

Diante do exposto a cima, pode-se concluir que os nutrientes podem ser grandes aliados na busca pela prevenção das doenças cardiovasculares, portanto, é necessário para o profissional da nutrição ter o conhecimento a respeito de tais alimentos, para a devida orientação dos pacientes à respeito dos

benefícios de uma dieta adequada e saudável, cumprindo o papel como promotores da saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A grande incidência das doenças cardiovasculares no mundo aumenta a cada dia, isso devido aos novos hábitos de vida adquiridos ao longo do tempo, como por exemplo, o tabagismo, alimentação, sedentarismo, etc.

Nesse contexto, em que as mortes devido a doença são uma das maiores causas de mortalidade mundial, pesquisas foram feitas, onde foi evidenciado a interação da dieta com a prevenção das doenças do coração.

Os nutrientes podem atuar de diversas formas na diminuição dos riscos, e sua implementação na dieta pode ser determinante para manter a saúde. Isso é claro, que cada nutriente tem um modo de ação, maneiras diferentes de ser consumidas, e várias outras diferenças de consumo, tudo isso é preciso ser evidenciado para se potencializar o poder protetor desses alimentos.

Contudo, pode-se ter nos alimentos um aliado, no combate e prevenção de doenças, e para o nutricionista o conhecimento de tais alimentos enriquece o profissional, onde ele poderá utilizar dos benefícios desses nutrientes promovendo saúde e bem estar para seus pacientes e para sociedade.

## REFERÊNCIAS

ANGELIS, Rebeca Carlota de. **Novos conceitos em nutrição. Reflexões a respeito do elo dieta e saúde.** Arq. Gastroenterol, 2001,v.38, n.4.

BEHLING, Estels Beatriz; SENDÃO, Milena Cristina; FRANCESCATO, Heloisa Della Coleta, et al. **Flavonóide quercetina:** Aspectos gerais e ações biológicas. Alim. Nutr, Araranguara, 2004, v. 15, n. 3, pp. 285-292.

BRAGA, Adriana D´Auria Aparecida; BARLETA, Valéria Calmeto Noronha. **Alimento funciona:** Uma nova Abordagem terapêutica das dislipidemias como prevenção da doença aterosclerótica. UNIFOA, 2006, n. 3.

CARVALHO, Patrícia G. B. de; MACHADO, Cristina Maria M.; MORETTI, Celso Luiz, et al. **Hortaliças como alimentos funcionais**. Horticultura brasileira, Brasília, 2006, v.24, pp. 397-404.

FREITAS, Daniela G. C.; MORETTI, Roberto H. **Caracterização e avaliação sensorial de barra de cereais funcional de alto teor protéico e vitamínico**. Ciênc. Tecnol. Aliment. Campinas, 2006, v.26, n.2, pp. 318-324.

GONÇALVES, Maria da Conceição R.; DINIZ, Melo; BORBA, José Damião C., et al. **Berinjela (Solanum Melongena L.) – mito ou realidade no combate as dislipidemias?** Rev. Brasileira de Farmacognosia, João Pessoa, 2006, v. 16, n. 2, pp. 252-257.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. **Krause, Alimento, Nutrição e Dietoterapia**. 11. ed. São Paulo: Roca. 2005. Tradução de: Krause's food nutrition e diet, 11 th ed.

SOARES, Thays Soliman; PIOVESAN, Carla Haas; GUSTAVO, Andréia da Silva, et al. **Hábitos alimentares, atividade física e escore de risco global de Framingham na Síndrome Metabólica**. Arq. Bras. Cardiol. São Paulo, 2014, v. 102, n.4.

WIDTH, Mary; REINHARD, Tonia. **Manual de sobrevivência para Nutrição Clínica**. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2009.