



I MED 360

Congresso regional de medicina

O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Unirio Pastorello Júnior

E-mail: upastorellojr@gmail.com

Júlia Corrêa Pacheco Naumann

E-mail: juliapachecoo@hotmail.com

Carlos Henrique Moulin Naumann

E-mail: chnaumann@hotmail.com

José Henrique Amaral dos Santos

E-mail: jose.santos6662@alunos.funep.edu.br

Gabriela Capalbo Garrote

E-mail: gabi.garrote@hotmail.com

RESUMO

A nutrição desempenha um papel essencial na prevenção de doenças cardiovasculares, contribuindo para a redução de fatores de risco como hipertensão, dislipidemia e obesidade. Este estudo revisa a literatura sobre as dietas mais eficazes, como a dieta mediterrânea, na promoção da saúde cardiovascular e na redução da incidência de eventos cardíacos. A análise revela que intervenções dietéticas, juntamente com a educação nutricional, são fundamentais para a prevenção de doenças cardiovasculares e para a promoção de uma saúde cardíaca ideal.

Palavras-chave: Nutrição, Doenças cardiovasculares, Prevenção, Dieta mediterrânea, Hipertensão, Dislipidemia.



1 INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo, responsáveis por milhões de óbitos anualmente. Fatores de risco modificáveis, como dieta inadequada, sedentarismo, tabagismo e consumo excessivo de álcool, desempenham um papel central no desenvolvimento de doenças cardíacas, como infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral (AVC).

A alimentação, em particular, tem um impacto direto na saúde cardiovascular, com estudos mostrando que dietas ricas em frutas, vegetais, grãos integrais, gorduras saudáveis e pobres em gorduras saturadas e açúcares estão associadas a uma menor prevalência de doenças cardiovasculares. A dieta mediterrânea, caracterizada por um alto consumo de azeite de oliva, peixes, nozes, legumes e frutas, tem sido amplamente estudada e reconhecida por seus benefícios cardiovasculares.

Este estudo explora o impacto das intervenções dietéticas na prevenção de doenças cardiovasculares e destaca a importância da educação nutricional na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão sistemática utilizando bases de dados como PubMed, Embase e Cochrane Library. A pesquisa abrangeu artigos publicados entre 2000 e 2023, com foco em ensaios clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises que abordaram a relação entre dieta e saúde cardiovascular. Os termos de busca incluíram "nutrição", "doenças cardiovasculares", "prevenção", "dieta mediterrânea", "hipertensão" e "dislipidemia".

Os estudos selecionados foram analisados quanto à eficácia das intervenções dietéticas na redução dos fatores de risco cardiovascular e na incidência de eventos cardíacos.

A revisão também incluiu estudos sobre programas de educação nutricional e seu impacto na adoção de hábitos alimentares saudáveis.

3 RESULTADOS ENCONTRADOS

A análise dos estudos mostrou que a adoção de uma dieta mediterrânea está associada a uma redução significativa no risco de doenças cardiovasculares, incluindo uma diminuição na incidência de infarto do miocárdio, AVC e mortalidade por todas as causas. A dieta mediterrânea, rica em antioxidantes, ácidos graxos ômega-3 e fibras, contribui para a redução da pressão arterial, melhora do perfil lipídico e controle do peso corporal. Além disso, intervenções dietéticas que promovem a redução do consumo de sódio, açúcares refinados e gorduras trans têm demonstrado



eficácia na prevenção da hipertensão e dislipidemia, dois dos principais fatores de risco para doenças cardíacas.

A revisão também destacou a importância de programas de educação nutricional, que ajudam a aumentar o conhecimento sobre alimentação saudável e incentivam mudanças de comportamento que promovem a saúde cardiovascular.

4 CONCLUSÃO

A nutrição desempenha um papel central na prevenção de doenças cardiovasculares, e intervenções dietéticas baseadas em evidências, como a dieta mediterrânea, têm mostrado ser altamente eficazes na redução dos fatores de risco cardiovascular. A promoção de hábitos alimentares saudáveis, combinada com a educação nutricional, é fundamental para reduzir a carga global das doenças cardiovasculares. Políticas públicas e programas de saúde que incentivem a adoção de dietas saudáveis e o acesso a alimentos nutritivos devem ser priorizados para melhorar a saúde cardiovascular da população.



REFERÊNCIAS

ESTRUCH, Ramón et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *The New England Journal of Medicine*, v. 378, n. 25, p. e34, 2018. DOI: 10.1056/NEJMoa1800389.

SACKS, Frank M. et al. Dietary fats and cardiovascular disease: a presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation*, v. 136, n. 3, p. e1-e23, 2017. DOI: 10.1161/CIR.0000000000000510.

HU, Frank B. Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: an overview. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 100, n. 1, p. 200S-208S, 2014. DOI: 10.3945/ajcn.113.071431.