



Alimentação saudável reduz risco de doenças cardíacas em até 80%

Nutricionista do HCor dá dicas de alimentos amigos do coração, para celebrar o Dia Mundial do Coração, no controle da hipertensão arterial, níveis de colesterol e obesidade.

Você sabia que uma alimentação adequada e balanceada reduz em até 80% o risco de desenvolver doenças cardíacas? Os hábitos alimentares inadequados estão diretamente associados ao risco de problemas no coração. Por isso recomenda-se o consumo mínimo de três a cinco porções por dia de frutas e verduras, para que se obtenha um efeito protetor contra doenças cardiovasculares, bem como a manutenção do peso adequado.

Dentre os nutrientes que aumentam o risco para as doenças cardiovasculares, quando consumidos em quantidades excessivas, estão a gordura saturada, gordura trans, os açúcares simples e o sal. Esses nutrientes exercem efeito direto sobre a saúde do coração e também influenciam outros fatores de risco, como a hipertensão, dislipidemia, obesidade e o diabetes.

As doenças cardiovasculares representam a primeira causa de morte, em todo o mundo e uma das melhores formas de evitar esse aumento é por meio da prevenção, e isso inclui a alimentação saudável. O cardiologista e clínico geral do HCor, Abrão Cury, explica que uma alimentação equilibrada e balanceada pode ajudar a combater dois grandes problemas que levam às doenças do coração: o colesterol e a hipertensão. “O consumo de alimentos de origem animal deve ser diminuído, em especial, o de carnes gordurosas como costela, cupim, picanha, maminha e pernil”, afirma.

Segundo a gerente de nutrição do HCor (Hospital do Coração), Rosana Perim, a gordura trans também é prejudicial, pois pode aumentar o colesterol ruim e diminuir o colesterol bom no sangue. Esse tipo de gordura é encontrada na gordura vegetal hidrogenada, utilizada no preparo de sorvetes cremosos, chocolates, pães recheados, molhos para salada, sobremesas cremosas, biscoitos recheados, alimentos com consistência crocante (nuggets, croissant, tortas), bolos industrializados, margarinas duras e alguns alimentos produzidos em redes de “fast food”.

No entanto, alguns alimentos têm gorduras que exercem um papel contrário, agindo na redução dos níveis de colesterol e triglicérides, entre elas se destacam as gorduras poliinsaturadas (ômega-3)

encontrados na linhaça e em peixes de águas frias (sardinha, salmão, etc). Neste grupo de gorduras saudáveis também temos as poliinsaturadas (ômega-6) que estão presentes nos óleos vegetais de soja, canola, milho e girassol e as gorduras monoinsaturadas (ômega 9) encontradas no azeite de oliva, abacate e oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes, amendoim). Estes alimentos devem ser consumidos com moderação, devido ao alto valor calórico”, esclarece Rosana Perim.

Para celebrar o Dia Mundial do Coração, a gerente de nutrição do HCor dá algumas dicas de alimentos amigos e os vilões do coração!

Alimentos Amigos do Coração

Aveia: O farelo de aveia é o alimento mais rico em fibras solúveis e com maior capacidade de diminuir o colesterol sanguíneo, reduzindo a absorção de colesterol e retardando a digestão das gorduras.

Azeite de oliva: o tipo extra virgem reduz os níveis de colesterol ruim e aumenta o colesterol bom. Dessa forma, previne doenças cardíacas e aterosclerose. É fonte abundante de gordura monoinsaturada, considerada a mais benéfica para o coração.

Suco de uva: os flavonoides presentes na uva, principalmente nas uvas vermelhas e que quando incorporadas ao vinho tinto ou suco de uva podem agir como substâncias antioxidantes, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares.

Peixes (sardinha, salmão): ricos em ômega-3, possuem ação anti-inflamatória e também auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL) e triglicérides e aumento do bom colesterol (HDL).

Soja: possui efeito em reduzir os níveis de colesterol sanguíneo, pela ação das proteínas da soja e das isoflavonas, classe de substâncias vegetais que têm funções semelhantes ao estrogênio humano. As principais fontes de soja na alimentação são: feijão de soja, queijo de soja (tofu), molho de soja (shoyo), farinha de soja, leite de soja e o concentrado proteico da soja.

Chocolate: o chocolate amargo em pequenas quantidades pode exercer efeitos cardioprotetores devido à presença dos flavonoides do cacau que são substâncias antioxidantes capazes de reduzir o colesterol ruim (LDL), evitar a formação de trombos e reduzir a pressão arterial.

Os vilões do coração

Gorduras: as gorduras saturadas facilitam o aumento dos níveis de colesterol ruim (LDL) no sangue e estão presentes na manteiga, no óleo de coco e na banha. Já os ácidos graxos trans, também relacionados a doenças cardiovasculares, aparecem em alimentos de origem vegetal, como as margarinas duras, alimentos crocantes, pães recheados e alguns tipos de doces.

Açúcar: o excesso de açúcar no sangue pode elevar os níveis de glicemia no sangue e conseqüentemente o aparecimento do diabetes, importante fator de risco relacionado às doenças cardiovasculares, além de promover o aumento de peso e obesidade.

Sal: cinco gramas é a dose máxima recomendada de consumo diário de sal. Acima disso há riscos para o coração, favorecendo o aumento da pressão arterial. Atenção para os alimentos industrializados, ultra processados, embutidos que também contêm elevadas quantidades de sódio.

Álcool: o consumo do álcool em excesso favorece a elevação dos triglicérides, da glicemia e da pressão arterial, fatores de risco importantes para o desenvolvimento das doenças do coração.

Fonte: [Maxpress](#)

[Read More](#)
