

Cuidado com o coração!

Orientações ao paciente sobre a importância da alimentação no cuidado da saúde cardiovascular.



As doenças cardiovasculares representam a principal causa de mortes no Brasil, sendo responsável por **mais de 1.100 óbitos por dia**. Ou seja, são cerca de **46 mortes por hora**, o que significa que **a cada 90 segundos, uma pessoa perde sua vida devido às doenças cardiovasculares**¹.



Manter a máquina em bom funcionamento

Para ter boa saúde, uma vida longa e livre de problemas, **é preciso manter o corpo livre das doenças do coração causadas pelos maus hábitos do dia a dia**, como sedentarismo e alimentação inadequada².

Atenção³

Os principais fatores de risco para doença cardiovascular são³:

- ✓ Colesterol alto
- ✓ Hipertensão
- ✓ Tabagismo
- ✓ Diabetes
- ✓ Obesidade



Melhorar o estilo de vida²

A atividade física regular é um dos pilares da prevenção de doenças cardiovasculares. **É preciso praticar atividade física aeróbica em combinação com exercícios resistidos (com pesos ou elástico)**.



Se movimentar^{2,3}

Praticar atividade física melhora a função do sistema cardiovascular em geral, e ainda ajuda a controlar os fatores de risco para as doenças cardiovasculares.

- Todos os adultos devem realizar atividade física moderada, de **pelo menos 150 a 300 minutos por semana, ou intensa, de pelo menos 75 a 150 minutos por semana**³.
- Exercício resistido deve ser realizado em **2 ou mais dias da semana**³.

Parar de fumar e beber menos álcool³



O tabagismo é responsável por **50% das mortes evitáveis** entre os fumantes e metade dessas mortes se deve a doenças cardiovasculares³.

- Parar de fumar **reduz rapidamente** os riscos de doenças cardiovasculares³
- Se necessário, existem medicações específicas para **auxiliar a parar de fumar**³
- Cigarros eletrônicos também causam danos e **devem ser evitados**³
- O consumo de álcool deve ser no **máximo de 100g por semana**³



Melhorar a alimentação³

- Uma dieta saudável é recomendada para todos, de preferência a dieta do Mediterrâneo ou semelhante³
- A gordura saturada deve ser substituída pela não saturada e a ingestão de sal deve ser reduzida³

Colesterol LDL: quanto menor, melhor



O efeito do colesterol lipoproteína de baixa densidade (LDL-C – colesterol ruim) nas doenças cardiovasculares é devido à quantidade e à duração total da exposição. Reduzir o LDL-C com medicações, se necessário, diminui o risco de acidentes cardiovasculares³.



Controle o diabetes

- O diabetes *mellitus* (DM) tipo 1, tipo 2 e o pré-diabetes são fatores de risco para doenças cardiovasculares³.
- Paciente com DM tipo 2 geralmente tem múltiplos fatores de risco, como hipertensão e obesidade³.
- O objetivo do tratamento com medicamentos é manter a hemoglobina glicada menor que 7%³.



Controlar a pressão arterial³

- Os pacientes podem ser classificados como tendo pressão ótima, pressão normal, normal-alta, hipertensão estágios 1, 2, 3 e hipertensão sistólica isolada.
- Caso esteja nos valores ótimos, deve ser reavaliada pelo menos a cada 5 anos. Se normal a cada 3 anos, normal-alta anualmente e caso apresente-se maior ou igual a 140x90mmHg, deve ser confirmada e acompanhada por medidas repetidas no consultório.

Preparando o cardápio em 5 passos⁴



1. A dieta deve priorizar: vegetais, frutas, leguminosas, nozes, grãos integrais e proteínas magras⁴.



Atenção - Em pacientes coronariopatas é preciso reduzir a porcentagem de gorduras saturadas (<6% das calorias totais) e substituir por gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas, carboidratos complexos e fibras dietéticas⁴.

2. Diminuir o sal para menos de 2.300 mg/dia (o ideal é 1.500 mg/dia)⁴.

3. Diminuir a ingestão de carnes processadas, como embutidos⁴.

4. Limitar carboidratos refinados (os que contêm menos de 25% de grãos inteiros por peso) e bebidas adoçadas com açúcar (refrigerantes, bebidas energéticas, suco de frutas com adição de açúcar)⁴.

5. Evitar o consumo de gorduras trans. Ela está associada a taxas aumentadas de morbidade e mortalidade⁴.



Atenção - Ácido graxo ômega-3, vitaminas C, D, E, beta-caroteno e cálcio não apresentam benefícios para reduzir o risco de acidentes cardiovasculares, e seu consumo deve ser desencorajado se este for o único propósito⁴.

O ideal é procurar um profissional da saúde para auxiliar na elaboração de um plano nutricional que atenda às necessidades específicas e visitar o médico cardiologista regularmente.

Referências:

1. Sociedade Brasileira de Cardiologia. *Cardiômetro – mortes por doenças cardiovasculares no Brasil*. Disponível em: <http://www.cardiometro.com.br/>
2. Hospital Israelita Albert Einstein. *7 exercícios que melhoram a saúde do coração*. Disponível em: <https://vidasaudaveleinstein.br/saude-do-coracao/>
3. Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, Carballo D, Koskinas KC, Bäck M, Benetos A, Biffi A, Boavida JM, Capodanno D, Cosyns B, Crawford C, Davos CH, Desormais I, Di Angelantonio E, Franco OH, Halvorsen S, Hobbs FDR, Hollander M, Jankowska EA, Michel M, Sacco S, Sattar N, Tokgozoglul L, Tonstad S, Tsioufifis KP, van Dis I, van Gelder IC, Wannier C, Williams B; ESC National Cardiac Societies; ESC Scientific Document Group. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *Eur Heart J*. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337
4. Virani SS, Newby LK, Arnold SV, Bittner V, Brewer LC, Demeter SH, Dixon DL, Fearon WF, Hess B, Johnson HM, Kazi DS, Kolte D, Kumbhani DJ, LoFaso J, Mahitta D, Mark DB, Minissian M, Navar AM, Patel AR, Piano MR, Rodriguez F, Talbot AW, Taqueti VR, Thomas RJ, van Diepen S, Wiggins B, Williams MS; Peer Review Committee Members. 2023 AHA/ACC/ACCP/ASPC/NLA/PCNA Guideline for the Management of Patients With Chronic Coronary Disease: A Report of the American Heart Association/American College of Cardiology Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*. 2023 Aug 29;148(9):e9-e119.