



ABORDAGENS NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Maysla Rayssa Silva Costa ¹
Maria Wênia Ribeiro Xavier ²
Marcos Garcia Costa Morais ³

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que dos 16 milhões de mortes de pessoas com menos 70 anos morrem por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), estão incluídas as doenças cardiovasculares (DCV) que afetam o coração e vasos sanguíneos (BRASIL, 2006). A DCV é a principal causa global de mortalidade, sendo responsável por 46% das mortes por doenças não transmissíveis. Estima-se que cerca de 85,6 milhões de americanos vivem com alguma forma de DCV, que continua a aumentar. Escolhas de estilo de vida saudáveis podem reduzir o risco de infarto do miocárdio em > 80%, com a nutrição desempenhando um papel fundamental.

A incidência de DCV pode ser reduzida pela detecção precoce e tratamento direcionado dos fatores de risco e formas subclínicas da doença. A prevenção primária oferece várias oportunidades para intervenções bem-sucedidas. Além da terapia medicamentosa, especialmente as medidas de modificação do estilo de vida, como atividade física, normalização do peso corporal, abstinência consistente de nicotina e consideração dos aspectos psicossociais, representam componentes centrais dos programas de prevenção (PIPE, 2018; PROCHASKA *et al.*, 2018).

As recomendações dietéticas e nutricionais nas DCV são indispensáveis para a manutenção e controle do estado de bem-estar dos indivíduos, como objetivos temos o controle das sintomatologias e manutenção do aporte nutricional adequado, os planos de controle e prevenção das doenças cardiovasculares, tendo como abordagem a dietoterápica e

¹ Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cuité - PB, mayslarayssa45@gmail.com;

² Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cuité - PB, weniaxavier1@gmail.com;

³ Nutricionista graduado pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Campina Grande - PB, markoos.garcia@gmail.com;



educação alimentar e nutricional (EAN) trabalhando o comportamento e a forma com que o paciente se relaciona com a comida (DE SOUZA; MARQUES; REUTER, 2020; XI, 2019).

As abordagens dietoterápicas visam uma dieta rica em alimentos com propriedades funcionais (antioxidantes) como as frutas e legumes e alimentos ricos em gorduras insaturadas ou de alto teor proteico, de origem animal ou vegetal. Assim como o consumo de carboidratos complexos e gorduras insaturadas pode ocasionar em uma melhoria nos níveis séricos de lipídeos, influenciando consideravelmente na diminuição de possíveis riscos (ARAÚJO *et al.*, 2018; DE BACKER, 2018).

Em razão dos possíveis efeitos da nutrição sobre as DCV e os benefícios e estratégias para o alcance do bem-estar, foi elaborado o presente estudo, que tem como objetivo revisar as evidências disponíveis sobre as possíveis alternativas nutricionais para o tratamento da mesma.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão sistemática da literatura científica, utilizando as bases de dados eletrônicas SciELO, PUBMED, Science Direct e Google Acadêmico realizando a busca na língua portuguesa e inglesa entre os anos de 2013 e 2019. Foram empregados os seguintes descritores em português e inglês: Doenças Cardiovasculares, nutrição, terapia nutricional, alimentação de forma isolada e/ou combinada. A busca de artigos foi centralizada em estudos relatando a influência da nutrição no tratamento das doenças cardiovasculares. O processo de avaliação e elegibilidade passou por uma triagem de leitura dos títulos e resumos, sendo excluídos todos aqueles artigos que em sua metodologia não avaliavam questões voltadas para os benefícios e implicações das abordagens nutricionais voltadas para pacientes com distúrbios cardiovasculares. Por último foi feita a leitura crítica do artigo completo que levou em consideração a metodologia do estudo dando-se preferência aos seus resultados e analisando seus possíveis vieses. A revisão foi fundamentada em oito estudos que atenderam os critérios de inclusão e exclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Peña-Romero *et al.* (2018) o elo entre alimentação e saúde foi demonstrado que as recomendações gerais sobre macronutrientes e micronutrientes, ou seja a dieta é um

fator importante e afeta corpo desde a sua concepção. Assim, é cada vez maior a necessidade de aprimorar uma nutrição personalizada para o tratamento das DCNT, levando em consideração as interações entre nutrição, genética e condições socioambientais.

As dietas vegetarianas, ou também conhecidas como isentas de alimentos de produtos cárneos, baseadas em vegetais, especialmente quando ricas em alimentos vegetais de alta qualidade, como grãos inteiros, frutas, vegetais e nozes, estão associadas a menor risco de resultados cardiovasculares e fatores de risco intermediários. Dietas vegetarianas diminuem o consumo de gorduras e purinas o que também pode auxiliar na melhora do quadro das DCV, em especial a aterosclerose (SATIJA; HU, 2018).

Segundo Kahleova, Levin e Barnard (2018) a alimentação vegetariana na reduzem a mortalidade por DCV e o risco de doença cardíaca coronária (CHD) em 40%. Os benefícios na prevenção da insuficiência cardíaca e doença cerebrovascular são notados. As dietas à base de plantas estão associadas à redução da pressão arterial, e menor agregação plaquetária do que dietas não vegetarianas e são benéficas no controle de peso, reduzem o risco de desenvolver síndrome metabólica e diabetes tipo 2.

Os alimentos funcionais e produtos naturais podem ser coadjuvantes luta contra as DCV. Estudos demonstram os efeitos cardiovasculares benéficos da suplementação dietética com semente de linhaça, vinho e óleos de peixes sobre as DCV. Os efeitos cardiovasculares da semente de linhaça na dieta incluem uma ação anti-hipertensiva, efeitos antiaterogênicos, uma redução do colesterol, uma ação antiinflamatória e uma inibição de arritmias. Seu enriquecimento em ácido graxo - ômega-3 e no diglucosídeo lignano secoisolariciresinol antioxidante, bem como seu alto teor de fibras, têm sido implicados principalmente nessas ações cardiovasculares benéficas. OS compostos bioativos potenciais, como proteínas, ciclinopeptídeos e glicosídeos cianogênicos, que também podem produzir ações biológicas (ABDELHAMID *et al.*, 2018; PARIKH; NETTICADAN; PIERCE, 2018; PARIKH *et al.*, 2019).

Os ácidos graxos poliinsaturados são considerados importantes mediadores versáteis para melhorar e manter a saúde humana. Estudos demonstrado que os ácidos graxos ômega-3 podem desempenhar um papel importante nos quadros patológicos como as DCV, uma dieta baseada na escolha de boas fontes alimentares e suplementação pode proteger de agravos no quadro clínico dos cardiopatas, como por exemplo infarto do miocardio (ERDINÇLER; AVCI, 2017; SOKOŁA-WYSOCZAŃSKA *et al.*, 2018).



Outro aspectos muito estudados são a modulação da microbiota intestinal (MI) e sua influência sobre diversas doenças, inclusive as DCNT, a abordagem consiste em alimentos (frutas, vegetais e lácteos) que ricos em compostos prebióticos, como polifenóis e fibras, que promovem seletivamente o crescimento da MI benéfica, Kitai e Tang (2018) afirma que o papel da microbiota intestinal em várias atividades fisiológicas, incluindo metabolismo do hospedeiro, desenvolvimento neurológico, homeostase energética e regulação imunológica. De acordo com Tang, Kitai e Hazen (2017) a MI funciona como um órgão endócrino, geração de metabólitos bioativos, que podem influenciar na saúde dos pacientes com DCV. A MI interage com o hospedeiro através de várias vias, incluindo a trimetilamina / trimetilaminaN-via do óxido, via dos ácidos graxos de cadeia curta e via dos ácidos biliares.

Segundo Copes *et al.* (2014) a abordagem com ênfase na educação em saúde, EAN vislumbra uma adesão maior a abordagem dietoterápica, pois a mesma precisão do aspecto comportamental para seu bom desempenho e resultados, visto que o paciente precisa entender seu quadro, mas também quer melhorá-lo (CARDOSO, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante os estudos, foi possível observar que as abordagens nutricionais vem sendo bastante aplicadas na população com DCV, em virtude de uma melhora do quadro clínico e nutricional, além do alívio de sintomatologias. Sendo eficiente no decorrer da terapia e em sua adesão. Entretanto, ainda não são totalmente esclarecidos quanto a sua abordagem a longo prazo.

De acordo com os artigos, as abordagens são realizadas em estudos controlados e em curto espaço de tempo, tornando-se uma análise mais controlada, porém limitada. No entanto, é necessário ainda a realização de um maior número de estudos a respeito das ações da nutrição e seus compostos ativos na saúde de pacientes com DCV a longo prazo e em mais parâmetros, como os bioquímicos, comportamentais e imunes.

Palavras-chave: Cardiopatias, Terapia Nutricional, Alimentação, Nutrição, Tratamento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Indicadores de mortalidade**. Brasil: Ministério da Saúde, 2006.



COPÊS, F. S.; BATISTON, L.; BARCELOS, A. L. V.; CEZARO, J. C. F. S. Estágios de mudança do comportamento alimentar de pacientes cardiopatas em um hospital de referência em cardiologia. **Unoesc & Ciência-ACBS**, v. 5, n. 2, p. 157-164, 2014.

CARDOSO, S. M. Perfil de risco para aterosclerose em crianças e adolescentes portadores de cardiopatia congênita, 2018.

PEÑA-ROMERO, A. C.; NAVAS-CARRILLO, D.; MARÍN, F.; ORENES-PIÑERO E. The future of nutrition: Nutrigenomics and nutrigenetics in obesity and cardiovascular diseases. **Crit Rev Food Sci Nutr.**, v. 58, n. 17, p. 3030-3041, 2018.

DE SOUZA, S.; MARQUES, K. C.; REUTER, C. P. Tempo de tela acima das recomendações em crianças e adolescentes: análise dos fatores nutricionais, comportamentais e parentais associados. **J Hum Growth Dev**, v. 30, n. 3, p. 425-432, 2020.

SATIJA, A.; HU, F. B. Plant-based diets and cardiovascular health. **Trends Cardiovasc Med.**, v. 28, n. 7, p. 437-441, out. 2018.

PARIKH M, NETTICADAN T, PIERCE GN. Flaxseed: its bioactive components and their cardiovascular benefits. **Am J Physiol Heart Circ Physiol.**, v. 314, n. 2, p. 146-159, 1 fev. 2018.

KAHLEOVA, H.; LEVIN, S.; BARNARD, N. D. Vegetarian Dietary Patterns and Cardiovascular Disease. **Prog Cardiovasc Dis.**, v. 61, n. 1, p. 54-61, maio/jun. 2018.

PROCHASKA, J. H.; ARNOLD, N.; JÜNGER C.; MÜNDEL, T.; WILD, P. S. Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen [Prevention of cardiovascular diseases]. **Herz.**, 43, n. 1, p. 87-100, fev. 2018.

PIPE, A. Cardiovascular disease prevention: challenges remain; opportunities grow. **Curr Opin Cardiol.**, v. 33, n. 5, p. 498-499, set. 2018.

DE BACKER, G. G. Prevention of cardiovascular disease: Much more is needed. **Eur J Prev Cardiol.**, v. 25, n. 10, p. 1083-1086, jul. 2018.

Xi B. [Prevention of adult cardiovascular disease should start from childhood]. **Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi.**, v. 53, n. 7, p. 657-660, 6 jul. 2019.

ABDELHAMID, A.S.; BROWN, T.J.; BRAINARD, J.S.; BISWAS, P.; THORPE, G. C.; MOORE, H. J.; DEANE, K. H.; ALABDULGHAFOOR, F. K.; SUMMERBELL, C. D.; WORTHINGTON, H. V.; SONG, F.; HOOPER, L. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. **Cochrane Database Syst Rev.**, v. 7, n. 7, 18 jul. 2018.

SOKOŁA-WYSOCZAŃSKA, E.; WYSOCZAŃSKI, T.; WAGNER, J.; CZYŻ, K.; BODKOWSKI, R.; LOCHYŃSKI, S.; PATKOWSKA-SOKOŁA, B. Polyunsaturated Fatty Acids and Their Potential Therapeutic Role in Cardiovascular System Disorders-A Review. **Nutrients.**, v. 10, n. 10, p. 1561, 21 out. 2018.



conbracis

IV Congresso
Brasileiro de
CIÊNCIAS da
SAÚDE

Saúde Populacional:
Metas e Desafios
do Século XXI

ISSN 2525-6696

www.conbracis.com.br

PARIKH, M.; MADDAFORD, T. G.; AUSTRIA, J. A.; ALIANI, M.; NETTICADAN, T.; PIERCE, G. N. Dietary Flaxseed as a Strategy for Improving Human Health. **Nutrients.**, v. 11, n. 5, p. 1171, 25 maio. 2019.

TANG, W. H.; KITAI, T.; HAZEN, S. L. Gut Microbiota in Cardiovascular Health and Disease. **Circ Res.**, v. 120, n. 7, p. 1183-1196, 31 mar. 2017.

KITAI, T.; TANG, W. H. W. Gut microbiota in cardiovascular disease and heart failure. **Clin Sci (Lond).**, v. 132, n. 1, p. 85-91, 11 jan. 2018.