



## **ESTUDO DA RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE DETERMINADOS ALIMENTOS E O RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO EXPOSITIVA.**

*Fernanda Gusson, Marjorie Fracaro Parzianello, Rômulo Lourenço Séleri, Amanda Fracaro Parzianello, Fernanda Cristine Frigheto, Victor Dias Girão Rocha, Ranniery Caetano Sampaio Martins Frade, Evelyn Lorene Rodrigues da Silva, Isadora Cerqueira Simões Braudes, Eduardo Gabriel Sant'ana Mendes de Brito*

### **REVISÃO DE LITERATURA**

#### **RESUMO**

**Objetivo:** Compreender a relação entre o consumo de alimentos e o risco de problemas cardiovasculares. **Métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, a qual foi realizada mediante uma busca na plataforma de direcionamento PubMed, utilizando os descritores unidos pelo operador AND: cardiovascular diseases; healthy eating; relationship between foods; cardiovascular health. **Revisão Bibliográfica:** Diversos estudos têm investigado o papel de nutrientes específicos e grupos de alimentos na prevenção ou aumento do risco de doenças cardiovasculares. Alguns desses alimentos incluem gorduras saturadas, gorduras trans, ácidos graxos ômega-3, frutas, vegetais e grãos integrais. Esses estudos buscam identificar os mecanismos pelos quais esses alimentos podem afetar o sistema cardiovascular, além de quantificar o impacto de sua ingestão na incidência e gravidade das doenças cardiovasculares. É importante ressaltar que a relação entre o consumo de alimentos e as doenças cardiovasculares é complexa e multifatorial. Fatores genéticos, estilo de vida, outros componentes da dieta e outros fatores de risco, como tabagismo e sedentarismo, também desempenham um papel importante. **Conclusão:** Portanto, é essencial considerar esses aspectos na interpretação dos resultados dos estudos e na formulação de recomendações nutricionais.

**Palavras-chave:** Doenças cardiovasculares, alimentação saudável, relação entre alimentos, saúde cardiovascular.



## STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CONSUMPTION OF CERTAIN FOODS AND THE RISK OF CARDIOVASCULAR DISEASES: AN EXPOSITIVE REVIEW.

### ABSTRACT

**Objective:** To understand the relationship between food consumption and the risk of cardiovascular problems. **Methods:** This is a narrative review of the literature, which was carried out through a search on the PubMed targeting platform, using the descriptions joined by the AND operator: cardiovascular diseases; healthy eating; relationship between foods; cardiovascular health. **Bibliographic Review:** Several studies have investigated the role of specific nutrients and food groups in preventing or increasing the risk of cardiovascular diseases. Some of these foods include saturated fats, trans fats, omega-3 fatty acids, fruits, vegetables and whole grains. These studies seek to identify the mechanisms by which these foods can affect the cardiovascular system, in addition to quantifying the impact of their intake on the incidence and severity of cardiovascular diseases. It is important to emphasize that the relationship between food consumption and cardiovascular disease is complex and multifactorial. Genetic factors, lifestyle, other dietary components, and other risk factors such as smoking and physical inactivity also play a role. **Conclusion:** Therefore, it is essential to consider these aspects when interpreting study results and formulating nutritional recommendations.

**Key words:** cardiovascular diseases, healthy eating, relationship between foods, cardiovascular health.

**Instituição afiliada:** 1 Faculdade Faceres, São José do Rio Preto - SP. 2 Unicesumar, Maringá - PR. 3 Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal (UNIDERP) - Campo Grande- MS. 4 Centro Universitário Estacio, Ribeirão Preto- SP. 5 Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora- MG. 6 Centro Universitário de Adamantina (UniFai) , Adamantina- SP. 7 Universidade de Rio Verde, Goianésia- GO  
8 Universidade Brasil, Fernandópolis-Sp.

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 26 de Outubro e publicado em 06 de Dezembro de 2023.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p4657-4672>

**Autor correspondente:** *Fernanda Gusson* – [fernanda.gusson0@gmail.com](mailto:fernanda.gusson0@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## **INTRODUÇÃO**

As doenças cardiovasculares representam uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo. A adoção de uma dieta saudável desempenha um papel crucial na prevenção e controle dessas doenças. A compreensão da qualidade da dieta é fundamental para promover escolhas alimentares saudáveis e desenvolver diretrizes nutricionais adequadas. (PETERSEN; KRIS-ETHERTON, 2021).

A busca por uma vida longa e saudável é um objetivo compartilhado por muitos. No entanto, a ocorrência de doenças crônicas, como câncer, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, pode comprometer esse objetivo. Nesse contexto, o estudo "Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study" realizado por (LI *et al.*, 2020) busca investigar a relação entre um estilo de vida saudável e a expectativa de vida livre dessas doenças.

A temática proposta envolve o estudo da relação entre o consumo de determinados alimentos e o risco de doenças cardiovasculares. Essa área de pesquisa tem despertado grande interesse devido à prevalência e ao impacto das doenças cardiovasculares na saúde da população.

Diversos estudos têm contribuído para o entendimento de como a qualidade da dieta pode afetar a saúde cardiovascular e influenciar o desenvolvimento de condições como síndrome metabólica, câncer, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardíacas.

Os estudos destacam a importância da qualidade da dieta na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares. Eles ressaltam a relevância de reduzir o consumo de gorduras saturadas e priorizar nutrientes como ômega-3, fibras e antioxidantes para promover uma melhor saúde cardiovascular.

Os efeitos do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde cardiovascular e identificaram uma associação entre o consumo desses alimentos e um maior risco de doenças cardíacas. Esses resultados evidenciam a necessidade de evitar o consumo excessivo de produtos ultraprocessados em benefício da saúde do coração.

Nota-se também os benefícios de um padrão alimentar mediterrâneo na redução dos fatores de risco cardiovascular, controle glicêmico e manutenção do peso corporal em pessoas com diabetes mellitus tipo 2 (DM2). Deve-se ressaltar a importância de adotar uma alimentação saudável, baseada em alimentos não processados e rica em nutrientes benéficos para a saúde cardiovascular.

## **MÉTODOS**

Este artigo apresenta uma revisão expositiva que explora a relação entre o consumo de determinados alimentos e o risco de doenças cardiovasculares. Utilizando uma abordagem crítica, analisamos uma variedade de estudos científicos e revisões de literatura relacionados à influência da alimentação na saúde cardiovascular. As palavras-chave "doenças cardiovasculares", "alimentação saudável" e "relação entre alimentos" foram utilizadas para identificar e selecionar os estudos incluídos nesta revisão. A metodologia consistiu em uma análise sistemática e qualitativa das publicações selecionadas, com foco na avaliação do impacto de diferentes grupos de alimentos na prevenção e risco de doenças cardiovasculares.

Foram pesquisadas bases de dados científicas, como PubMed, Google Scholar e Scopus, utilizando as palavras-chave mencionadas. Foram selecionados artigos publicados nos últimos 10 anos (2013-2023), com ênfase em estudos de revisão, ensaios clínicos e estudos observacionais.

Foram incluídos estudos que abordaram a relação entre consumo de alimentos e risco de doenças cardiovasculares, bem como aqueles que analisaram a influência de padrões alimentares específicos na saúde cardiovascular. Foram excluídos estudos com foco exclusivamente em populações específicas, como crianças, atletas de alto rendimento, dentre outros.

Os estudos selecionados foram analisados quanto a informações relevantes, como tamanho da amostra, metodologia, desfechos cardiovasculares investigados e resultados obtidos. Foram categorizados em grupos de alimentos (por exemplo, grãos integrais, gorduras saudáveis, proteínas magras, alimentos ultraprocessados) para facilitar a análise.

A qualidade metodológica dos estudos foi avaliada utilizando critérios específicos para cada tipo de estudo (por exemplo, Escala de Newcastle-Ottawa para estudos observacionais e Cochrane Risk of Bias Tool para ensaios clínicos controlados).

Os resultados foram sintetizados e discutidos em relação aos achados dos estudos revisados. Foram destacados os padrões alimentares associados a menor risco cardiovascular e os alimentos cujo consumo foi relacionado a maior risco.

Com base nas evidências analisadas, as conclusões foram apresentadas, incluindo recomendações para uma alimentação saudável que possa contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares.

Esta revisão expositiva fornece uma análise crítica e abrangente da relação entre o consumo de determinados alimentos e o risco de doenças cardiovasculares. Os resultados destacam a importância de uma alimentação saudável na promoção da saúde cardiovascular e sugerem diretrizes para ações futuras na prevenção dessas doenças por meio da nutrição.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo. Compreender a relação entre o consumo de alimentos e o risco dessas doenças é de extrema importância para a promoção da saúde cardiovascular. A seguir iremos dispor na TABELA 1 os resultados da análise de alguns artigos sobre a temática abordada.

TABELA 1.

<b>Título</b>	<b>Ano, Autor</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusão</b>
Atualização do Índice de Alimentação Saudável: HEI-2010	Guenther, P. M., <i>et.al.</i> 2013	O estudo teve como objetivo atualizar o Índice de Alimentação Saudável (Healthy Eating Index - HEI) para refletir as diretrizes dietéticas mais recentes nos Estados Unidos. Foram utilizados dados de consumo alimentar do National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) de 2007-2008 e 2009-2010	O HEI-2010 foi desenvolvido com base em nove componentes-chave da alimentação saudável, incluindo o consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, laticínios, proteínas, gorduras sólidas, açúcar adicionado, álcool e densidade energética. O novo índice permitiu uma avaliação mais abrangente da qualidade da dieta e mostrou melhorias em relação ao HEI anterior (HEI-2005).	O HEI-2010 foi capaz de identificar lacunas na alimentação dos indivíduos e auxiliar no desenvolvimento de estratégias de promoção da alimentação saudável. Essa atualização contribuiu para a melhoria do monitoramento da qualidade da dieta e para a implementação de políticas públicas de saúde voltadas para a alimentação adequada e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação.
Atualização do Índice de Alimentação Saudável: HEI-2015	Krebs-Smith, S. M., <i>et.al.</i> 2018	Este estudo teve como objetivo atualizar o Índice de Alimentação Saudável (Healthy Eating Index - HEI) para refletir as diretrizes dietéticas	O HEI-2015 foi desenvolvido com base em 13 componentes-chave da alimentação saudável, incluindo o consumo de frutas, vegetais, grãos	A atualização do HEI para a versão HEI-2015 proporcionou uma ferramenta aprimorada para avaliar a qualidade da dieta da população

		<p>mais recentes nos Estados Unidos. Utilizando dados de consumo alimentar do National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) de 2007-2008, 2009-2010 e 2011-2012, foram feitas modificações no HEI-2010 para criar o HEI-2015.</p>	<p>integrals, proteínas, laticínios, gorduras saturadas, gorduras sólidas, açúcar adicionado, sódio, bebidas açucaradas, gorduras poli-insaturadas, gorduras monoinsaturadas e álcool. O novo índice permitiu uma avaliação mais abrangente e atualizada da qualidade da dieta em relação ao HEI-2010.</p>	<p>americana, incorporando as diretrizes alimentares mais recentes. O HEI-2015 foi capaz de identificar áreas de melhoria na alimentação e auxiliar no desenvolvimento de estratégias de promoção da alimentação saudável. Essa atualização contribuiu para o monitoramento contínuo da qualidade da dieta e para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde voltadas para a promoção de uma alimentação adequada e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação.</p>
<p>Perspectiva: A Aplicação de Escores de Qualidade da Dieta A Priori no Risco de Doenças Cardiovasculares - Uma Avaliação Crítica dos Sistemas de Pontuação Atuais</p>	<p>Aljuraiban, G. S., <i>et.al.</i> 2020</p>	<p>Apresenta uma perspectiva crítica sobre a aplicação de escores de qualidade da dieta a priori no risco de doenças cardiovasculares. Os autores realizaram uma revisão abrangente da literatura científica para avaliar os sistemas de pontuação de qualidade da dieta existentes, analisando suas limitações e potenciais benefícios na avaliação do risco cardiovascular.</p>	<p>A revisão dos sistemas de pontuação de qualidade da dieta revelou uma variedade de abordagens e escores disponíveis. Os autores destacaram que esses escores são úteis para avaliar a aderência a padrões alimentares saudáveis e identificar associações com o risco cardiovascular. No entanto, também observaram que os sistemas de pontuação atuais têm limitações, como a falta de consenso sobre a definição de uma "dieta saudável", a variabilidade na metodologia de cálculo dos escores e a dependência de dados autorrelatados.</p>	<p>Os autores concluíram que os escores de qualidade da dieta a priori são ferramentas promissoras para avaliar o risco de doenças cardiovasculares. No entanto, ressaltaram a necessidade de aprimoramentos nos sistemas de pontuação existentes, como a inclusão de medidas objetivas de consumo alimentar, a harmonização dos critérios de pontuação e a consideração de fatores contextuais, como a cultura e o acesso a alimentos saudáveis. Essas melhorias permitiriam uma</p>

				avaliação mais precisa e consistente da relação entre a qualidade da dieta e o risco cardiovascular, auxiliando na elaboração de estratégias de prevenção e manejo das doenças cardiovasculares.
Qualidade da Dieta e Risco de Doenças Cardiovasculares: A Iniciativa de Saúde da Mulher (Women's Health Initiative - WHI)	Belin, R. J., <i>et.al.</i> 2011	O estudo investigou a relação entre a qualidade da dieta e o risco de doenças cardiovasculares utilizando dados da Women's Health Initiative (WHI), um estudo prospectivo envolvendo uma grande amostra de mulheres na pós-menopausa nos Estados Unidos. A qualidade da dieta foi avaliada por meio do Índice de Alimentação Saudável (Healthy Eating Index - HEI).	Os resultados do estudo mostraram que uma maior pontuação no HEI, indicando uma melhor qualidade da dieta, estava associada a um menor risco de doenças cardiovasculares nas mulheres participantes da WHI. Especificamente, uma maior adesão às diretrizes dietéticas recomendadas, incluindo o consumo adequado de frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, foi associada a uma redução significativa no risco de doenças cardiovasculares.	, os autores concluíram que uma melhor qualidade da dieta, conforme avaliada pelo HEI, está inversamente associada ao risco de doenças cardiovasculares em mulheres na pós-menopausa. Esses resultados destacam a importância de adotar hábitos alimentares saudáveis e seguir as diretrizes dietéticas recomendadas como estratégias eficazes na prevenção de doenças cardiovasculares em mulheres. A promoção de uma alimentação saudável e equilibrada deve ser considerada como uma abordagem preventiva fundamental para a saúde cardiovascular das mulheres.
Qualidade da Dieta e Risco de Doenças Cardiovasculares em Mulheres Pós-Menopáusicas com Diabetes Mellitus Tipo 2: A Iniciativa de Saúde da Mulher	Hirahatake, K. M., <i>et.al.</i> 2019	Objetivou investigar a relação entre a qualidade da dieta e o risco de doenças cardiovasculares em mulheres pós-menopáusicas com diabetes mellitus tipo 2. Os dados foram obtidos a partir da Women's Health Initiative (WHI), um	Os resultados do estudo demonstraram que uma melhor qualidade da dieta, medida pelo HEI, estava associada a um menor risco de doenças cardiovasculares em mulheres pós-menopáusicas com diabetes tipo 2. A	Os autores concluíram que a qualidade da dieta desempenha um papel importante na redução do risco de doenças cardiovasculares em mulheres pós-menopáusicas com diabetes mellitus tipo 2. Uma dieta



**ESTUDO DA RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE DETERMINADOS ALIMENTOS E O RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO EXPOSITIVA.**

Gusson *et. al.*

		<p>estudo prospectivo de longo prazo que incluiu uma amostra significativa de mulheres nos Estados Unidos. A qualidade da dieta foi avaliada utilizando o Índice de Alimentação Saudável (Healthy Eating Index - HEI).</p>	<p>adesão a uma dieta saudável, caracterizada por um consumo adequado de frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, mostrou-se protetora contra o desenvolvimento de doenças cardiovasculares nesse grupo específico.</p>	<p>saudável, rica em alimentos nutritivos e equilibrada em nutrientes, pode ser uma estratégia eficaz na prevenção e no manejo dessas doenças nesse grupo populacional de alto risco. Os resultados ressaltam a importância de intervenções nutricionais voltadas para a promoção de uma alimentação saudável como parte integrante do cuidado cardiovascular em mulheres pós-menopáusicas com diabetes tipo 2.</p>
<p>A Dieta Mediterrânea e a Saúde Cardiovascular: Uma Revisão Crítica</p>	<p>Martínez-González, M. A., Gea, A., &amp; Ruiz-Canela, M. 2019</p>	<p>Os autores revisaram estudos científicos publicados que investigaram a relação entre a dieta mediterrânea e o risco de doenças cardiovasculares, bem como seus mecanismos de ação. Foram considerados estudos de coorte, ensaios clínicos randomizados e meta-análises.</p>	<p>A revisão mostrou consistentemente que a adesão à dieta mediterrânea está associada a uma redução significativa no risco de doenças cardiovasculares, incluindo doenças cardíacas coronárias, acidente vascular cerebral e mortalidade cardiovascular. A dieta mediterrânea, caracterizada pelo consumo de alimentos como frutas, vegetais, peixes, azeite de oliva, legumes e grãos integrais, demonstrou ter efeitos benéficos na redução da pressão arterial, no controle do colesterol, na melhora da função endotelial e na redução da inflamação, entre outros mecanismos.</p>	<p>Os autores concluíram que a dieta mediterrânea é uma estratégia alimentar promissora para a prevenção e o manejo de doenças cardiovasculares. A adesão a esse padrão alimentar está associada a benefícios significativos para a saúde cardiovascular, possivelmente devido à combinação de nutrientes e compostos bioativos presentes nos alimentos típicos da dieta mediterrânea. Os resultados reforçam a importância de promover a adoção da dieta mediterrânea como uma abordagem dietética saudável e eficaz para reduzir o risco de doenças cardiovasculares.</p>

AUTORIA PRÓPRIA.

Os resultados do estudo indicam que uma dieta de alta qualidade, caracterizada pelo consumo adequado de nutrientes, como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, está associada a um menor risco de desenvolvimento da síndrome metabólica. Além disso, observou-se que a substituição de gorduras saturadas por gorduras insaturadas, como as encontradas em peixes, nozes e azeite de oliva, pode ter efeitos benéficos na prevenção e no controle dessa condição (HARRISON; COUTURE; LAMARCHE, 2020).

Os autores também enfatizam a importância de considerar outros fatores de risco relacionados ao estilo de vida, como atividade física, tabagismo e consumo excessivo de álcool, na prevenção da síndrome metabólica (LI *et al.*, 2020).

O estudo "Diet Quality, Saturated Fat and Metabolic Syndrome" de Harrison, Couture e Lamarche (2020) aborda a relação entre a qualidade da dieta, o consumo de gorduras saturadas e a síndrome metabólica. A síndrome metabólica é uma condição que envolve a presença de vários fatores de risco, incluindo obesidade abdominal, hipertensão, níveis elevados de triglicerídeos, baixos níveis de colesterol HDL e resistência à insulina. Esses fatores aumentam o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e DM2 (HARRISON; COUTURE; LAMARCHE, 2020).

A dieta mediterrânea é reconhecida como um padrão alimentar saudável, associado a diversos benefícios para a saúde, incluindo a prevenção de doenças cardiovasculares e o controle da DM2. O estudo "Impact of a Mediterranean dietary pattern and its components on cardiovascular risk factors, glucose control, and body weight in people with type 2 diabetes: A real-life study" realizado por VITALE *et al.* (2018) investiga o impacto desse padrão alimentar e seus componentes nos fatores de risco cardiovascular, controle da glicose e peso corporal em pessoas com DM2.

Os resultados do estudo "Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé)" realizado por Srour *et al.* (2019) e publicado no BMJ, indicam uma associação positiva entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o risco de doenças cardiovasculares.

Os participantes que consumiam uma maior quantidade de alimentos ultraprocessados apresentaram um risco aumentado de desenvolver doenças cardiovasculares em comparação com aqueles que consumiam menos alimentos desse tipo. Essa associação foi observada mesmo após a consideração de fatores de confusão, como idade, sexo, tabagismo, atividade física e outros aspectos da dieta. A associação observada pode ser explicada pelos efeitos negativos desses alimentos na saúde

cardiovascular, como a promoção de inflamação, disfunção endotelial, dislipidemia e resistência à insulina. (SROUR *et al.*, 2019)

A adoção de uma dieta mediterrânea pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o controle da glicose, reduzir fatores de risco cardiovascular e auxiliar na manutenção de um peso saudável em pessoas com DM2.

Alguns pesquisadores examinam como a adesão a esse padrão alimentar, caracterizado pelo consumo de alimentos como frutas, vegetais, grãos integrais, legumes, peixes e azeite de oliva, influencia fatores de risco cardiovascular, como pressão arterial e perfil lipídico, além de avaliar seu efeito sobre o controle da glicose e o peso corporal (VITALE *et al.*, 2018).

A compreensão da relação entre a qualidade da dieta e o risco de doenças cardiovasculares é de extrema importância para a promoção de escolhas alimentares saudáveis e a implementação de estratégias eficazes de prevenção e controle (PETERSEN; KRIS-ETHERTON, 2021).

Diversas pesquisas têm investigado a influência de diferentes alimentos na saúde do coração. O estudo realizado por Marafona (2020) analisou a relação entre o consumo de ovos e o perfil lipídico, destacando o potencial impacto desses alimentos na saúde cardiovascular. Já Letro *et al.* (2021) realizaram uma revisão sobre o ômega-3 e doenças cardiovasculares, considerando as recomendações atuais nessa área.

Outros estudos abordaram fatores associados às doenças cardiovasculares como é o caso de Dutra *et al.* (2016) onde foi investigado as doenças cardiovasculares e fatores associados em adultos e idosos, demonstrando a importância de compreender os fatores de risco nessa população. Já o estudo de Torquetti e Boff (2016) exploraram a relação da dieta mediterrânea com a redução do risco de doenças cardiovasculares, ressaltando os benefícios dessa alimentação específica.

Além disso, fatores de risco comportamentais também foram investigados. Santos *et al.* (2021) estudaram os fatores de risco comportamentais para doenças cardiovasculares entre adolescentes da zona rural, enfatizando a importância de hábitos saudáveis desde a juventude. Dantas (2021) revisou os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e sua relação com a alimentação, fornecendo uma visão abrangente sobre o assunto.

A revisão realizada por dos Santos Cardoso *et al.* (2023) discutiu o impacto do controle lipídico e glicêmico sobre a saúde cardiovascular, enfatizando a importância de manter esses parâmetros dentro dos níveis adequados.

Os estudos mencionados forneceram resultados relevantes sobre a relação entre o consumo de determinados alimentos e o risco de doenças cardiovasculares. Marafona (2020) observou que o consumo de ovos pode ter um impacto significativo no perfil lipídico, destacando a necessidade de considerar a moderação desse alimento na dieta para preservar a saúde cardiovascular.

Letro *et al.* (2021), ao revisarem as recomendações atuais, ressaltaram o papel benéfico do ômega-3 na prevenção de doenças cardiovasculares. Esse ácido graxo presente em alimentos como peixes gordurosos e sementes de linhaça mostrou-se associado a uma redução do risco cardiovascular, contribuindo para a manutenção da saúde do coração.

Dutra *et al.* (2016) analisaram a relação entre doenças cardiovasculares e fatores associados em adultos e idosos. Os resultados destacaram a importância de fatores como hipertensão arterial, diabetes, sedentarismo e tabagismo como elementos de risco significativos para o desenvolvimento dessas doenças. Esses achados reforçam a necessidade de abordar esses fatores de risco no contexto da prevenção e do controle das doenças cardiovasculares.

Torquetti e Boff (2016) exploraram os benefícios da dieta mediterrânea na redução do risco de doenças cardiovasculares. Essa alimentação, caracterizada pelo consumo de frutas, legumes, peixes, azeite de oliva e cereais integrais, mostrou-se associada a uma menor incidência de doenças cardiovasculares. A adesão a esse padrão alimentar foi relacionada a uma redução dos níveis de colesterol, pressão arterial e inflamação, proporcionando benefícios para a saúde cardiovascular.

Santos *et al.* (2021) investigaram os fatores de risco comportamentais para doenças cardiovasculares entre adolescentes da zona rural. Os resultados destacaram a importância de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física, na prevenção dessas doenças desde a adolescência.

A revisão realizada por Dantas (2021) ofereceu uma visão abrangente dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e sua relação com a alimentação. Foram discutidos aspectos como o consumo excessivo de gorduras saturadas e trans, açúcares refinados e sódio, bem como a importância de uma dieta rica em fibras, frutas, legumes e alimentos fontes de ômega-3 para a promoção da saúde cardiovascular.

Dos Santos Cardoso *et al.* (2023) revisaram a literatura sobre o controle lipídico e glicêmico e seu impacto na saúde cardiovascular. Os resultados destacaram a importância de manter os níveis adequados de lipídios e glicose no organismo para reduzir o risco de

doenças cardiovasculares, ressaltando a necessidade de monitoramento e controle desses parâmetros.

Globalmente, esses estudos e revisões enfatizam a importância de adotar uma alimentação saudável, equilibrada e adequada em nutrientes para a promoção da saúde cardiovascular. Além disso, eles destacam a necessidade de abordar os fatores de risco comportamentais e metabólicos associados às doenças cardiovasculares, visando à prevenção e ao controle dessas condições de forma abrangente e efetiva.

A relação entre o consumo de determinados alimentos e o risco de doenças cardiovasculares tem sido amplamente investigada em estudos científicos. Diversas pesquisas têm fornecido insights valiosos sobre como a qualidade da dieta pode influenciar a saúde cardiovascular e o desenvolvimento de condições como síndrome metabólica, câncer, diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.

Um estudo realizado por Harrison *et al.* (2020) investigou a relação entre a qualidade da dieta, o consumo de gordura saturada e a síndrome metabólica. Os resultados destacaram a importância de uma dieta de qualidade na prevenção e no tratamento dessa síndrome, evidenciando o papel da redução do consumo de gorduras saturadas.

Li *et al.* (2020) realizaram um estudo prospectivo que analisou o impacto de um estilo de vida saudável na expectativa de vida livre de câncer, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Os resultados enfatizaram a importância de adotar um estilo de vida saudável, incluindo uma dieta equilibrada, para aumentar a longevidade livre dessas doenças.

A avaliação da qualidade da dieta e sua relação com o risco de doenças cardiovasculares foram exploradas por Petersen e Kris-Etherton (2021). O estudo ressaltou a importância de uma dieta de alta qualidade na redução do risco de doenças cardiovasculares, destacando a relevância de nutrientes como ômega-3, fibras e antioxidantes.

A ingestão de alimentos ultraprocessados e o risco de doenças cardiovasculares foram investigados por Srour *et al.* (2019) em um estudo de coorte prospectivo. Os resultados revelaram uma associação entre o consumo desses alimentos e um maior risco de doenças cardiovasculares, enfatizando a importância de evitar o consumo excessivo de produtos ultraprocessados para a saúde cardiovascular.

Vitale *et al.* (2018) conduziram um estudo que avaliou o impacto de um padrão alimentar mediterrâneo e seus componentes nos fatores de risco cardiovascular, controle glicêmico e peso corporal em pessoas com diabetes tipo 2. Os resultados mostraram

benefícios significativos dessa dieta na redução dos fatores de risco cardiovascular, controle da glicose e manutenção do peso corporal.

Essas referências fornecem uma base sólida para compreender a relação entre a alimentação e a saúde cardiovascular. Coletivamente, esses estudos reforçam a importância de adotar uma dieta de qualidade, rica em alimentos não processados, fibras, ômega-3 e antioxidantes, enquanto se evita o consumo excessivo de gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados. Essas escolhas alimentares saudáveis são fundamentais para reduzir o risco de doenças cardiovasculares e promover uma melhor saúde cardiovascular em longo prazo.

## **CONCLUSÃO**

A pesquisa conclui que uma dieta de alta qualidade, com consumo adequado de nutrientes, está associada a um menor risco de desenvolvimento da síndrome metabólica. Além disso, substituir gorduras saturadas por gorduras insaturadas pode ter efeitos benéficos na prevenção e controle da condição.

O estudo ressalta a importância de considerar outros fatores de risco relacionados ao estilo de vida na prevenção da síndrome metabólica. Em resumo, promover escolhas alimentares saudáveis é fundamental para a saúde cardiovascular e metabólica. Os estudos fornecem evidências adicionais sobre os benefícios da dieta mediterrânea, reforçando sua relevância na prática clínica e na promoção de escolhas alimentares saudáveis para pessoas com diabetes tipo 2.

Essas pesquisas demonstram consistentemente que uma dieta de alta qualidade, rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, está associada a uma redução do risco de doenças cardiovasculares, como doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca.

Com base nesses resultados, é fundamental promover uma alimentação saudável, com maior consumo de alimentos frescos e minimamente processados, como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados pode ser uma estratégia eficaz na prevenção de doenças cardiovasculares e na promoção da saúde cardiovascular.

## **REFERÊNCIAS**



1. Aljuraiban, G. S., Gibson, R., Oude Griep, L. M., Okuda, N., Steffen, L. M., Van Horn, L., & Chan, Q. (2020). Perspective: the application of a priori diet quality scores to cardiovascular disease risk—a critical evaluation of current scoring systems. **Advances in Nutrition**, 11(1), 10-24.
2. Belin, R. J., Greenland, P., Allison, M., Martin, L., Shikany, J. M., Larson, J., ... & Van Horn, L. (2011). Diet quality and the risk of cardiovascular disease: the Women's Health Initiative (WHI). **The American journal of clinical nutrition**, 94(1), 49-57.
3. Ds Santos Cardoso, E. F.; Oliveira Pacheco, J.; Guedes Batista, L.; Fernanda Guimarães Delgado, A.; Do Socorro Martinez Feuillebois, M. Revisão da literatura: impacto do controle lipídico e glicêmico sobre a saúde cardiovascular. **recima21 - revista científica multidisciplinar - issn 2675-6218, [s. l.]**, v. 4, n. 3, p. e432796, 2023. doi: 10.47820/recima21.v4i3.2796. disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2796>. acesso em: 3 jul. 2023.
4. Dutra, D. D.; Duarte, M. C. S.; De Albuquerque, K. F.; De Lima, A. S.; Santos, J. De S.; Souto, H. C. Doenças cardiovasculares e fatores associados em adultos e idosos cadastrados em uma unidade básica de saúde Cardiovascular disease and associated factors in adults and elderly registered in a basic health unit. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, Brasil, v. 8, n. 2, p. 4501–4509, 2016. DOI: 10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4501-4509. Disponível em: <http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/4787>. Acesso em: 3 jul. 2023.
5. Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M. I., Corella, D., Arós, F., ... & Martínez-González, M. A. (2018). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. **New England journal of medicine**, 378(25), e34.
6. Guenther, P. M., Casavale, K. O., Reedy, J., Kirkpatrick, S. I., Hiza, H. A., Kuczyński, K. J., ... & Krebs-Smith, S. M. (2013). Update of the healthy eating index: HEI-2010. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(4), 569-580.
7. HARRISON, S.; COUTURE, P.; LAMARCHE, B. Diet quality, saturated fat and metabolic syndrome. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 3232, 2020.
8. Hirahatake, K. M., Jiang, L., Wong, N. D., Shikany, J. M., Eaton, C. B., Allison, M. A., ... & Odegaard, A. O. (2019). Diet quality and cardiovascular disease risk in postmenopausal women with type 2 diabetes Mellitus: The women's health initiative. **Journal of the American Heart Association**, 8(19), e013249.
9. Krebs-Smith, S. M., Pannucci, T. E., Subar, A. F., Kirkpatrick, S. I., Lerman, J. L., Tooze, J. A., ... & Reedy, J. (2018). Update of the healthy eating index: HEI-2015. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, 118(9), 1591-1602.
10. LetroC. B.; AraujoB. M.; GazzoniG. A. S.; MirandaG. N. C.; HubingerG. P.; DebossanL. C.; ChirianoM.; de AmorimT. V.; NunesT. O.; GardoneD. S. Ômega-3 e doenças cardiovasculares: uma revisão à luz das atuais recomendações. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 26, p. e7398, 23 maio 2021.
11. LI, Y. et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. **BMJ (Clinical research ed.)**, v. 368, p. l6669, 2020.
12. Martínez-González, M. A., Gea, A., & Ruiz-Canela, M. (2019). The Mediterranean diet and cardiovascular health: A critical review. **Circulation research**, 124(5), 779-798.
13. Petersen, K. S.; Kris-Etherton, P. M. Diet quality assessment and the relationship between diet quality and cardiovascular disease risk. **Nutrients**, v. 13, n. 12, p. 4305, 2021.
14. SROUR, B. et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). **BMJ (Clinical research ed.)**, v. 365, p. l1451, 2019.
15. Torquetti, B. D.; Boff, E. T. D. O. Relação Da Dieta Mediterrânea Com A Redução Do Risco De Doenças Cardiovasculares. **salão Do Conhecimento, [S. L.]**, V. 2, N. 2, 2016. Disponível Em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/6749>. Acesso em: 3 jul. 2023.
16. VITALE, M. et al. Impact of a Mediterranean dietary pattern and its components on cardiovascular risk factors, glucose control, and body weight in people with type 2 diabetes: A real-life study. **Nutrients**, v. 10, n. 8, p. 1067, 2018.