

12 • Correio Braziliense • Brasília,  
domingo, 14 de maio de 2023

## REMÉDIOS NATURAIS

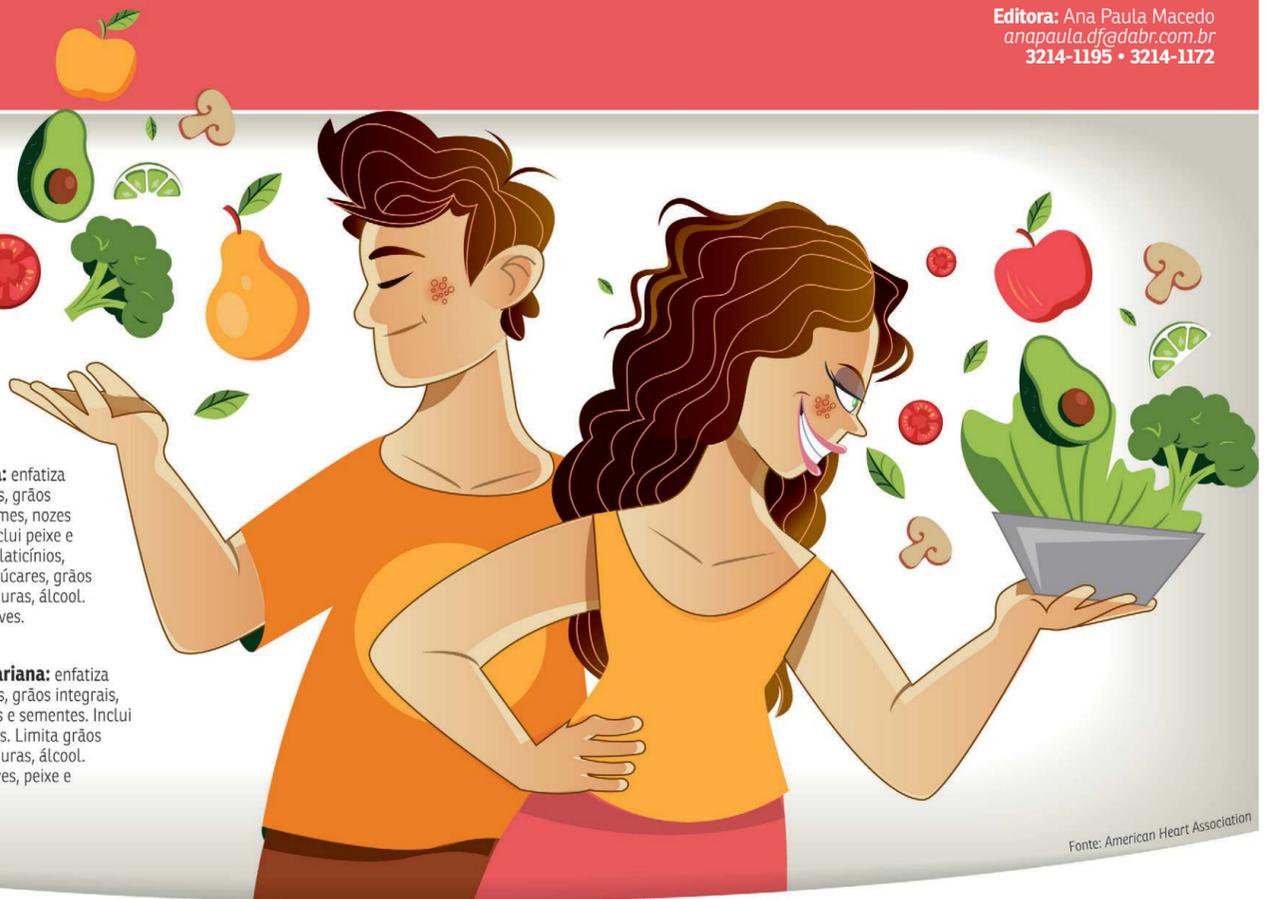
Dos 10 padrões alimentares mais populares avaliados pelos pesquisadores da Associação Norte-Americana do Coração, apenas quatro estão alinhados com as diretrizes de uma alimentação que promove a saúde cardiovascular. Em comum, elas enfatizam o consumo de vegetais e grãos integrais e ficam longe de gorduras saturadas.

**Dash:** enfatiza o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, legumes, nozes e sementes, laticínios com baixo teor de gordura. Inclui carnes magras e aves, peixes, óleos. Limita/evita gordura saturada, sódio, carnes gordurosas, grãos refinados, açúcares adicionados, álcool.

**Mediterrânea:** enfatiza vegetais, frutas, grãos integrais, legumes, nozes e sementes, aves, peixes e frutos do mar (gordos), azeite extravirgem. Inclui vinho tinto (com moderação). Limita/evita laticínios, carne, bebidas açucaradas, produtos de panificação processados, doces e confeitados.

**Pescetariana:** enfatiza legumes, frutas, grãos integrais, legumes, nozes e sementes. Inclui peixe e frutos do mar, laticínios, ovos. Limita açúcares, grãos refinados, gorduras, álcool. Evita carne e aves.

**Lacto-vegetariana:** enfatiza legumes, frutas, grãos integrais, legumes, nozes e sementes. Inclui laticínios e ovos. Limita grãos refinados, gorduras, álcool. Evita: carne, aves, peixe e frutos do mar.



Fonte: American Heart Association

# Diets amigas do coração

Associação médica norte-americana avalia os 10 padrões alimentares mais populares e indica quais estão mais alinhados com a saúde cardiovascular. Especialistas também apontam os regimes que, ao contrário, podem fazer mal ao organismo

» PALOMA OLIVETO

Com tantas dietas novas e já consagradas, é difícil escolher a mais adequada para a saúde em geral. Algumas, inclusive, podem até ser malélicas para o organismo. Por isso, um grupo de cardiologistas norte-americanos publicou, recentemente, uma avaliação dos 10 regimes mais populares no mundo ocidental, com foco nos benefícios de cada um para o sistema cardiovascular. O artigo, publicado na revista *Circulation*, conclui que os padrões alimentares Dash, mediterrâneo, vegetariano e pescetariano são as escolhas mais acertadas (veja quadro). Por outro lado, aquelas com alto consumo de gorduras animais, como a paleo, podem colocar o coração em perigo e devem ser evitadas.

“O número de diferentes padrões alimentares populares proliferou nos últimos anos, e a quantidade de desinformação sobre eles nas mídias sociais atingiu níveis críticos”, afirma Christopher D. Gardner, professor de medicina na Universidade de Stanford, na Califórnia, e presidente do comitê de redação do artigo. “O público — e até mesmo muitos profissionais de saúde — pode ficar confuso sobre uma alimentação saudável para o coração e pode sentir que não tem tempo ou treinamento para avaliar as diferentes dietas”, acredita. “Esperamos que essa declaração sirva como uma ferramenta para os médicos e o público entenderem quais dietas promovem uma boa saúde cardiometabólica.”



O número de diferentes padrões alimentares populares proliferou nos últimos anos, e a quantidade de desinformação sobre eles nas mídias sociais atingiu níveis críticos”

**Christopher Gardner,**  
professor da Universidade de Stanford

O relatório avalia o quão bem cada uma das 10 dietas se alinha com as principais características da orientação dietética da Associação Norte-Americana do Coração (AHA) para a saúde cardiovascular. São elas: consumir uma grande variedade de frutas e vegetais; escolher grãos integrais em vez de refinados; usar óleos vegetais líquidos no lugar dos chamados tropicais (como de coco ou palma, que têm alto teor de gordura saturada ou hidrogenada); optar por fontes saudáveis de proteína, como verduras, frutos do mar ou carnes magras; minimizar a adição de açúcares e sal; limitar o consumo de álcool e fugir dos alimentos ultraprocessados.

Os médicos, então, classificaram as dietas em uma escala de 1 a 100, considerando as recomendações da AHA. Gardner ressalta que a avaliação não considerou programas dietéticos comerciais (como Vigilantes do Peso), aqueles seguidos por menos de 12 semanas, práticas como jejum intermitente ou regimes prescritos para gerenciar condições de saúde não cardiovasculares.

As dietas foram divididas em quatro níveis, com base em nas pontuações, que variaram de 31 a 100. Apenas uma — o plano alimentar Dash (sigla em inglês para abordagens dietéticas para parar a hipertensão) — obteve a nota máxima. Esse padrão alimentar caracteriza-se por ser pobre em sal e açúcar; evitar óleo tropical, álcool e alimentos processados. Além disso, é rico em vegetais sem amido, frutas, grãos integrais e legumes.

## Cuidado com as restrições

Embora o consumo de vegetais e grãos integrais sejam pontos positivos da dieta vegana, esse estilo alimentar ficou no segundo nível do ranking da Associação Norte-Americana do Coração (AHA), que avaliou regimes populares, sob o ponto da saúde cardiovascular. De acordo com os especialistas que elaboraram o artigo, publicado na revista *Circulation*, o veganismo é muito restritivo, o que dificulta a adesão ao longo prazo. Além disso, pode aumentar o risco de anemia, disseram os médicos.

As dietas com baixo teor de

gordura também ficaram no segundo nível, com a mesma pontuação da vegana: 78. Os autores justificaram que, geralmente, os regimes que restringem esse nutriente excessivamente tratam as fontes de forma igual. A orientação da AHA é substituir as saturadas por formas mais saudáveis.

“A gordura saturada e a gordura trans presentes em embutidos, bebidas alcoólicas e em alguns alimentos industrializados e/ou contendo açúcares aumentam o colesterol ruim”, explica Fernando Barreto, cardiologista e diretor médico

### TRÊS PERGUNTAS PARA

**CLÁUDIO CATHARINA, GESTOR DA UNIDADE CORONARIANA DO HOSPITAL ICARAI E DO HOSPITAL E CLÍNICA SÃO GONÇALO, MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA E DA SOCIEDADE EUROPEIA DE CARDIOLOGIA**

**Pode-se considerar que a alimentação é um dos pontos mais importantes para garantir a saúde cardiovascular?**

O padrão alimentar está diretamente relacionado à saúde cardiovascular. A expressão risco alimentar é hoje utilizada para demonstrar que a utilização de nutrientes processados em detrimento aos alimentos à base de legumes, frutas, oleaginosas e pouca carne está relacionada ao boom de doenças cardiovasculares e ao câncer. Padrões alimentares saudáveis englobam os alimentos e seus componentes alimentares. Dieta dash, dieta do Mediterrâneo e as vegetarianas são mais saudáveis.

**Hoje, quais as principais recomendações que o cardiologista faz ao paciente em termos alimentares?**

Em geral, as recomendações incluem o aumento do consumo de alimentos à base de plantas, como frutas, vegetais e grãos integrais; a escolha por fontes

As proteínas vêm principalmente de fontes não animais, como legumes, feijões ou nozes, com peixes ou frutos-do-mar. Aves, carnes magras e laticínios com baixo teor de gordura também são aceitos.

### In natura

O padrão alimentar mediterrâneo teve uma pontuação ligeiramente inferior (89) porque, ao contrário do Dash, permite o consumo moderado de álcool e não aborda a adição de sal. A dieta pescetariana (92), que inclui frutos do mar, além de alimentos à base de plantas, e a vegetariana (86) também receberam notas altas.

assistencial do grupo São Cristóvão Saúde, em São Paulo. “As vegetais, como o azeite extravirgem, ajudam no controle do colesterol”, destaca.

As dietas com teor muito baixo de gordura (72) e poucos carboidratos (64) ficaram no terceiro nível. Ambas restringem os alimentos enfatizados nas orientações da AHA. Por exemplo, enquanto as primeiras reduzem níveis de nozes e óleos vegetais saudáveis, as segundas levam à ingestão precária de frutas, grãos e legumes, diminuindo o consumo de fibras e aumentando o de gorduras saturadas.

Arquivo pessoal



saudáveis de proteína; óleos vegetais, fonte de gorduras monoinsaturadas (AGMI) e poli-insaturadas (AGPI), e por alimentos in natura e minimamente processados, além da redução do sal e o não tabagismo.

“Se implementados conforme pretendido, os padrões alimentares de primeira linha se alinham melhor com as orientações da AHA e podem ser adaptados para respeitar práticas culturais, preferências alimentares e orçamentos para permitir que as pessoas sempre comam dessa maneira, a longo prazo”, destaca o presidente do comitê de redação do artigo.

“O que faz com que essas dietas sejam aliadas à saúde cardiovascular, em primeiro lugar, é que elas têm como base uma alimentação in natura, reduzindo ao máximo os alimentos industrializados ricos em açúcar, gordura trans, sódio e aditivos químicos”, comenta a

### Paleo

Nos últimos lugares da avaliação, estão a paleo (53) e dietas muito deficitárias em carboidratos/cetogênicas (31). Todas essas são usadas para perda de peso e, segundo o artigo, alinham-se mal com as diretrizes de alimentação saudável para o coração. Além disso, o artigo afirma que, ao longo prazo, devido ao excesso de restrição, acabam não sendo sustentáveis, podendo levar ao reganho dos quilos perdidos.

“São altamente restritivas e difíceis para a maioria das pessoas manter a longo prazo. Embora provavelmente haja benefícios a curto prazo e perda substancial de peso, não é sustentável. Uma dieta eficaz em ajudar um indivíduo

**O relatório da American Heart Association avaliou que, dos 10 estilos alimentares mais populares, o Dash tem uma pontuação perfeita. Como esse tipo de dieta impacta na saúde cardiovascular?**

Ele reduz a chance de obesidade e gordura visceral. Com isso, reduz inflamação, aterosclerose e consequentes diabetes, hipertensão, doenças do colesterol. O grande desafio hoje do mundo moderno é escolher e preparar sua comida, fugir do que é prático e semipronto. Isso demanda tempo e recursos financeiros. Os países em desenvolvimento têm em sua população grande dificuldade de utilizar seu tempo útil e seus recursos financeiros individuais e coletivos para uma adequada alimentação. É um grande desafio, associado a um modo ocidental de prazer relacionado à alimentação mais perigosa, menos saudável. (PO)

nutricionista Mariana Venturini, especialista em nutrição clínica funcional. “Elas são caracterizadas pelo alto aporte de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras, reduzindo aporte de gordura saturada, proveniente principalmente de alimentos de origem animal, exceto peixes. Esse padrão favorece melhor composição da microbiota intestinal, atua como anti-inflamatório, reduz o colesterol plasmático, triglicérides, pressão arterial, agregação plaquetária e tem ação antioxidante. Assim, favorece controle de peso, melhora de parâmetros metabólicos e saúde cardiovascular”, completa.

manter metas de perda de peso, de uma perspectiva prática, precisa ser sustentável”, considera Christopher D. Gardner, professor de medicina na Universidade de Stanford, na Califórnia.

Os cardiologistas observam que mais pesquisas e atividades educativas são necessárias para mostrar às pessoas como seguir padrões alimentares. “Esforços também precisam ser feitos para incluir grupos historicamente marginalizados na pesquisa para reduzir o impacto do racismo estrutural em doenças relacionadas à dieta, e políticas são necessárias para desmantelar práticas injustas que limitam o acesso a alimentos saudáveis em algumas comunidades”, conclui o artigo. (PO)