

PROTEJA
SEU CORAÇÃO
COM A AJUDA
DOS ALIMENTOS



INTRODUÇÃO

Não é à toa que os médicos, nutricionistas e demais profissionais da saúde estão sempre orientando os seus pacientes a cuidarem bem da sua alimentação. Em se tratando do coração, consumir alimentos que fazem bem para o órgão ajuda as pessoas a obter os nutrientes de que ele precisa para desempenhar suas funções. Além disso, os **alimentos saudáveis beneficiam todo o resto do organismo.**

Uma alimentação balanceada fornece ao corpo a energia necessária para realizar as atividades do dia a dia. Por isso, é tão importante **observar o que se coloca no prato** a cada refeição. Às vezes, sem perceber, pode-se estar ingerindo mais açúcares, gorduras e alimentos embutidos e industrializados do que deveria, acreditando que tudo esteja sob controle na dieta alimentar. Por essa razão, a Unicardio preparou este material, que lhe fornecerá todas as informações importantes para você começar a incluir na sua dieta os alimentos que ajudam o seu coração a ser mais saudável.

Vamos começar? :)

ÍNDICE

02 • APRESENTAÇÃO

04 • CAPÍTULO I

**RISCOS PARA QUEM NÃO CONSOME
ALIMENTOS QUE PROTEGEM O CORAÇÃO**

06 • CAPÍTULO II

ALIMENTOS QUE PROTEGEM O CORAÇÃO

9 • CAPÍTULO III

É PRECISO REDUZIR O CONSUMO DE SAL

12 • CAPÍTULO IV

**OUTRAS DICAS IMPORTANTES PARA
PROTEGER O CORAÇÃO**

16 • CAPÍTULO V

CONCLUSÃO

18 • SOBRE A UNICARDIO

CAPÍTULO I

RISCOS PARA QUEM NÃO CONSOME ALIMENTOS QUE PROTEGEM O CORAÇÃO

Riscos para quem não consome alimentos que protegem o coração

A alimentação saudável é determinante para o correto funcionamento do coração. Bons hábitos alimentares trazem benefícios importantes para o órgão, e saber escolher quais alimentos devem, ou não, ser consumidos é uma decisão importante para a saúde, tendo grande influência no controle dos fatores de risco cardiovascular, como:

- doença arterial coronariana;
- disfunções da aorta (síndrome de Marfan);
- hipertensão arterial;
- parada cardíaca;
- cardiomiopatias;
- níveis elevados de colesterol;
- doenças das válvulas cardíacas;
- alterações nos batimentos cardíacos (arritmias);
- triglicerídeos altos;
- diabetes.

Dentre os fatores de risco comportamentais classificados como mais importantes pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no caso de doenças cardiovasculares, estão as dietas não saudáveis, além do sedentarismo, tabagismo e consumo abusivo de álcool.

Um das orientações da OMS é de que as pessoas devem consumir, pelo menos, cinco porções de frutas e vegetais diariamente, e reduzir o sal nos alimentos para menos de uma colher de chá por dia.

Já o Ministério da Saúde afirma que as doenças cardiovasculares são responsáveis por cerca de 30% de todas as mortes registradas no Brasil em um ano. Este dado coloca o país entre as dez nações com maior índice de mortes por essa condição.

CAPÍTULO II

ALIMENTOS QUE PROTEGEM O CORAÇÃO

Alimentos que protegem o coração

Existem diversos alimentos que têm o poder de melhorar e proteger a saúde do coração. A dieta ideal para as pessoas que desejam manter o músculo cardíaco saudável deve ser composta, principalmente, pelos chamados "alimentos cardioprotetores".

Eles são compostos por bioativos com ação sobre a diminuição da pressão arterial, do colesterol LDL (conhecido como colesterol ruim), triglicerídeos e sobre o controle do peso corporal. Também contribuem na melhora do HDL (colesterol bom) e ajudam a diminuir a agregação plaquetária, que é responsável por controlar a boa circulação sanguínea para evitar coágulos e acidentes vasculares cerebrais (AVC).

Saiba quais são estes alimentos e inclua-os nas suas refeições do dia a dia:

Peixes

Salmão, atum e sardinha são os peixes mais indicados para proteger o coração.

Castanha do Pará

A castanha do Pará, assim como algumas outras oleaginosas, é rica em nutrientes como ácidos graxos, vitaminas B e E, proteína, fibras, cálcio, fósforo e magnésio, além de selênio, um mineral com ação antioxidante que faz muito bem para o coração.

Brócolis

O brócolis é fonte de vitamina A, C, ácido fólico, cálcio e ferro. Também é rico em bioflavonoides, uma substância antioxidante que previne danos nas artérias.

Laranja

A laranja é rica em vitamina A, B, C, E e fonte de minerais como ferro, zinco, potássio, cálcio, magnésio e manganês. A fruta contém, ainda, folatos e antioxidantes, substâncias que aumentam a resistência a infecções, reduzem o colesterol e previnem doenças cardíacas e derrames.

Cebola

A cebola diminui a formação de placas de gordura que causam a obstrução dos vasos sanguíneos, que resulta na arteriosclerose, processo de endurecimento das artérias, capaz de levar ao infarto.

Feijão, banana e couve

O feijão, a banana e a couve são fontes de vitaminas do complexo B. Elas controlam as taxas de homocisteína no sangue, um aminoácido relacionado aos problemas cardíacos que podem indicar tendências ao infarto.

Linhaça

A linhaça é uma semente rica em ômega 3, vitamina E e fibras, que, no organismo, transformam-se em agentes promotores do colesterol bom e, conseqüentemente, em redutores do nível de colesterol ruim.

Nenhum alimento protege, sozinho, o coração. Mas, com certeza, uma dieta que equilibra os diferentes nutrientes citados acima ajuda bastante a proteger a saúde cardiovascular. Além disso, o acompanhamento de um profissional de nutrição pode auxiliar na construção de uma dieta equilibrada. A alimentação saudável é o primeiro passo para garantir vida longa e sadia ao coração.

Outros alimentos que protegem o coração

- chá verde;
- chocolates escuros (amargos), com maior teor de cacau;
- azeite extravirgem (bastante recomendado pelos cardiologistas);
- utilize o alho em temperos para as refeições;
- consuma abacate em pequenas doses, pois é muito calórico. A fruta é muito saudável para o coração;
- coloque aveia nas refeições, mesmo as quentes. Ela é uma ótima protetora do coração;
- a soja também é recomendada pelos cardiologistas;
- o iogurte natural e sem açúcar faz bem para o sistema cardíaco;
- o tomate é extremamente rico em substâncias que protegem o coração;
- a uva e o vinho da fruta também são aliados (em doses pequenas)

do coração.

CAPÍTULO III

É PRECISO REDUZIR O CONSUMO DE SAL

É PRECISO REDUZIR O CONSUMO DE SAL

Todo mundo sabe que consumir uma alta quantidade de sódio não faz bem para a saúde. A informação que a maioria da população possui é a de que esse mineral eleva a pressão arterial e que este fator é prejudicial ao organismo. Contudo, existem outros fatores que levam os médicos e especialistas a recomendarem o consumo restrito de sódio nas refeições.

Estas razões dizem respeito às orientações da OMS. Dentre elas, está o fato de o sal colaborar para a retenção de líquidos no corpo. Além disso, o componente promove a vasoconstrição de veias e artérias, o que contribui para a predisposição ao desenvolvimento de doenças cardíacas e renais.



A hipertensão e a insuficiência cardíaca e renal são algumas das condições relacionadas ao uso de sódio em excesso. Quem já teve de tratar alguma delas deve reduzir, ainda mais, a quantidade de sal na alimentação.

Para identificar o que acontece se ingerirmos muito sal, basta prestar atenção aos sinais do corpo, que começa a apresentar inchaço nas pernas, mãos e tornozelos, falta de ar, dores ao caminhar, pressão alta e retenção urinária.

Um cardiologista sempre deve ser consultado, caso a pessoa apresente esses sintomas. A assistência médica é indispensável para detectar a causa de qualquer alteração no organismo. Por isso, existe a recomendação de realizar um check-up cardiológico periodicamente.

Sob a orientação de um médico cardiologista, pode ser mais fácil passar a ingerir a quantidade ideal de sódio por dia. O sal deve ser usado, apenas, para dar sabor à comida. Para isso, uma quantia pequena pode ser utilizada.

Pães, queijos embutidos e enlatados são alimentos que, geralmente, contêm alto teor de sódio, motivo pelo qual é recomendado retirá-los das refeições. Mesmo os doces industrializados podem exceder os níveis indicados. Manter o saleiro na mesa durante a refeição é outra atitude contraindicada no combate ao consumo exagerado de sal.

CAPÍTULO IV

OUTRAS DICAS IMPORTANTES PARA PROTEGER O CORAÇÃO

OUTRAS DICAS IMPORTANTES PARA PROTEGER O CORAÇÃO

Não fumar

A primeira orientação da Organização da Saúde para manter a saúde do coração é não fumar, por uma só razão: uma das consequências desse hábito é a morte devido às doenças associadas ao vício. De acordo com as estimativas da OMS, oito milhões de pessoas virão a falecer até 2030 por causa dos danos que o fumo causa ao organismo.



Praticar exercícios

O corpo precisa que se pratique uma atividade física de forma regular, para funcionar adequadamente. Pode ser uma caminhada, corrida, musculação, dança, andar de bicicleta. O tipo de exercício não importa, desde que não se fique parado.

Antes de começar, porém, consulte um médico cardiologista para avaliar seu condicionamento físico, principalmente caso a prática de uma atividade física seja uma novidade em sua vida. Nenhum exercício físico deve ser realizado sem acompanhamento médico e orientação de um educador físico. Comece, faça, mas do jeito certo, para que os resultados sejam, realmente, os esperados.

Controlar o peso

Uma das vantagens da prática de atividade física é que ela ajuda a controlar o peso e esse é um ponto fundamental para manter a saúde do coração. A maior parte das doenças cardiovasculares, como diabetes, hipertensão e colesterol alto, está relacionada ao sobrepeso e à obesidade. Garantir que o Índice de Massa Corporal (IMC) não exceda os 25 pontos representa maior chance de não desenvolver qualquer uma dessas condições.

É fácil calcular o IMC. A fórmula é, basicamente, essa: peso / altura x altura. Ou seja, caso uma pessoa tenha 80 quilos e tem 1,65 metros de altura, pelo cálculo (80 / 1,65 x 1,65), o IMC dela é 29, acima do recomendado, pois indica sobrepeso. Sempre procure um médico endocrinologista para avaliação e auxílio no controle do peso!

Controlar a pressão arterial

A medição da pressão arterial é um exame de rotina feito pela maioria dos médicos, por ser um indicativo do estado geral de saúde. O mais adequado é que a pressão máxima não exceda os 120 mmHg (milímetros de mercúrio) e a mínima não esteja abaixo de 80 mmHg (é o popular 12x8).



O correto é verificar a pressão toda vez que for ao médico. Caso ele não tome a iniciativa, vale pedir para que ele o faça, principalmente em caso de haver histórico familiar de hipertensão. Mediante esse fator, o controle deve ser intensificado a partir dos 30 anos.

Controlar o colesterol

O colesterol alto está associado ao descuido com a alimentação. Os níveis de gordura no organismo são maiores quando se consome muitos alimentos embutidos, cortes gordurosos de carne, margarinas, biscoitos recheados, sorvetes, entre outros. Retirá-los da dieta é a melhor opção para garantir a manutenção da saúde, mas, caso seja difícil tomar essa decisão, reduzir o número de vezes em que eles aparecem no cardápio já ajuda bastante.

Controlar a glicose

A principal doença associada aos altos níveis de glicose é a diabetes. Muitas pessoas não se dão conta dos riscos de consumir não só muito açúcar, mas, também, alimentos que se transformam em açúcar dentro do organismo, como os carboidratos. Quando se dão conta, já estão diabéticas e têm de correr atrás do prejuízo. Na verdade, o ditado popular que diz que a prevenção é o melhor remédio está certo. Cuide-se para manter a saúde do coração, e não esqueça de consultar regularmente um médico endocrinologista para receber orientações corretas.

Evitar excessos

Tente evitar frituras, alimentos processados, caldos em geral, sopas de pacote, bolachas salgadas, salgadinhos, açúcar refinado e bebidas estimulantes. E, não esqueça, consuma bebida alcoólica com moderação!

CAPÍTULO V

CONCLUSÃO

Conclusão

Para manter o coração em dia e protegê-lo de doenças, é preciso se preocupar com o estilo de vida que você está seguindo. E o primeiro passo desse cuidado é manter uma dieta saudável e eficaz, combinada com a prática de exercícios físicos.

Na hora de rever o cardápio, você irá descobrir que os alimentos que ajudam a manter a saúde cardíaca são gostosos e trazem diversos outros benefícios ao corpo, melhorando, também, a sua saúde mental e lhe proporcionando mais felicidade.

SOBRE A UNICARDIO

Fundada em Florianópolis (SC) em 1983, a Unicardio é uma clínica de cardiologia especializada na prevenção, na investigação e no tratamento de doenças do coração desde o período fetal, passando pela infância e a adolescência até a vida adulta. Conta com um corpo clínico experiente e oferece serviços como consultas e exames cardiológicos especializados, integrados com exames de ultrassonografia. Também atende em áreas afins, como endocrinologia, nutrição e psicologia. A equipe da Unicardio é composta por profissionais qualificados e especializados para realizar procedimentos diagnósticos, tratamentos e abordagens clínicas de forma humanizada, com foco na segurança, conforto e bem-estar do paciente.

Com a aplicação de avançadas tecnologias na realização de exames e procedimentos, a medicina diagnóstica da Unicardio disponibiliza o que há de melhor aos seus pacientes, proporcionando resultados rápidos e precisos, e contribuindo, assim, para a prevenção de doenças, bem como para a promoção de uma vida com qualidade e saúde.

(48) 3028-2300

unicardio@unicardio.com.br

www.unicardio.com.br



Diretora técnica médica

Dra. Maria Emília Lueneberg • CRM/SC 4100 e RQE 6646/6645

Nosso material tem caráter meramente informativo e não deve ser utilizado para realizar autodiagnóstico, autotratamento ou automedicação. Em caso de dúvidas, consulte o seu médico.