



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
  - Pressão Arterial Alta
  - Diabetes
  - Fibrilhação Auricular
  - Colesterol Alto
  - Inatividade Física
  - Má Alimentação
  - Bebidas Alcoólicas
  - Obesidade
  - Fumar
  - Stresse e Depressão
- RECURSOS
  - VÍDEOS
  - Blogue
  - Podcast
  - Hiperligações úteis
  - Leituras adicionais
  - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

▪ CONTACTO

DONATE

## 6 Alimentos que influenciam o risco de AVC



De entre todos os impactos nos fatores de risco, a alteração dos seus hábitos alimentares é uma das formas mais fáceis de diminuir o seu risco, pois está

diretamente associada a outros agentes catalisadores, tais como, ter excesso de peso e tensão arterial alta.

Geralmente, os médicos tendem a recomendar uma dieta rica em fruta e vegetais e pobre em gorduras saturadas. Ainda assim, existem determinados alimentos, grupos alimentares e padrões alimentares que podem aumentar ou reduzir significativamente o seu risco de AVC. Em seguida, é apresentada uma visão geral resumida sobre os aspetos mais importantes:

### **1. A fruta e os vegetais reduzem o risco de AVC em até 13%**

Vários estudos indicam que seguir uma dieta como a mediterrânica está fortemente associado a uma redução do risco de AVC. Isto , em parte, significa comer diariamente cinco ou mais peças de fruta ou vegetais. Os grupos que ingerem uma maior quantidade destes alimentos apresentam o menor risco de AVC - com uma diferença de até 13% (1).

### **2. Os citrinos e os vegetais reduzem o risco de AVC**

Embora a fruta e os vegetais também sejam ricos em vários micronutrientes e antioxidantes, é a vitamina C que está diretamente associada a uma redução do risco de AVC. Adicionalmente, é importante que esta vitamina solúvel em água seja absorvida a partir de alimentos, e não de suplementos, para que os benefícios sejam visíveis. Um estudo demonstrou que os citrinos, os frutos duros (tais como, as maçãs e as peras, as bananas, os vegetais frutíferos e os tubérculos) diminuíram o risco de AVC (1).

### **3. O azeite está associado a redução do risco de AVC**

O azeite tornou-se uma alternativa popular à manteiga e proporciona muitos benefícios para a saúde, alguns dos quais relacionados com o AVC. Pensa-se que a apolipoproteína encontrada no azeite desempenha um papel fundamental na redução de ataques cardíacos e de AVC, uma vez que se acredita que ajuda a

prevenir a acumulação de gorduras, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias (2).

#### **4. As bebidas açucaradas artificialmente aumentam o risco de AVC**

O açúcar tem estado sob escrutínio nos últimos anos devido ao aumento da obesidade, especialmente nos jovens, em todo o mundo. O consumo de alimentos menos açucarados ajuda não só a controlar o peso mas também a controlar a diabetes; também reduz o seu risco de AVC. Contrariamente, as bebidas açucaradas artificialmente, tais como, as bebidas dietéticas com gás, demonstraram aumentar o risco de ataque cardíaco e de AVC (3).

#### **5. As gorduras trans aumentam o risco de AVC através de três formas**

Tem lógica que uma dieta saudável não seja rica em gorduras. No entanto, em relação ao AVC, é o tipo de gordura que parece ser mais importante. As gorduras polinsaturadas, como as dos óleos de peixe, são amplamente conhecidas por reduzirem o seu risco. Enquanto tem sido observado que, as gorduras trans, comuns em bolos, tartes e bolachas, aumentam dramaticamente a inflamação em todo o corpo, provocam danos no revestimento interno dos vasos sanguíneos e aumentam os níveis do colesterol mau, o que é muito nocivo para o coração (4).

#### **6. O consumo elevado de carne aumenta o risco de AVC**

A investigação demonstrou que o risco de AVC aumenta significativamente, quanto mais carne processada e não processada e carne de aves ingerirmos, excluindo a carne de peixe (5). A carne vermelha contém grandes quantidades de gordura saturada, que está associada a colesterol elevado, outro fator de risco de AVC. A carne processada é muitas vezes produzida com elevado teor de sal, o que aumenta o risco de tensão arterial alta e, conseqüentemente, a probabilidade de AVC.

*Referências bibliográficas:*

1. Ana Sandoiu. *How different foods affect the risk of different types of stroke. Medical News Today. February 24, 2021. Fact checked by Rita Ponce, Ph.D.*
2. Xu, X.R., Wang, Y., Adili, R. et al. *Apolipoprotein A-IV binds  $\alpha$ IIb $\beta$ 3 integrin and inhibits thrombosis. Nat Commun 9, 3608 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41467-018-05806-0>.*
3. Yasmin Mossaver-Rahmani et al. *Artificially Sweetened Beverages and Stroke, Coronary Heart Disease, and All-Cause Mortality in the Women's Health Initiative. AHA Journals. Originally published 14 Feb 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STR>.*
4. Heidi Moawad, MD. *Trans Fats Increase your stroke risk. How to avoid them. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh, MD. April 23, 2021.*
5. Victor W. Zhong, PhD<sup>1,2</sup>; Linda Van Horn, PhD<sup>2</sup>; Philip Greenland, MD<sup>2</sup>; et al. *Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. JAMA Intern Med. 2020;180(4):503-51.*

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

## Desenvolvido por



**A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.**

**Com o apoio de um financiamento de educação da**



## Hiperligações

- Termos de Uso
- Política de Privacidade
- Política de Cookies
- Contacto
  
- Facebook
- X
- RSS