



- 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, consequentemente, 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 α IIb β 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^{1,2}; Linda Van Horn, PhD²; Philip Greenland, MD²; 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