



- 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

# Como comer bem e viver mais tempo



Muitos estudos descobriram uma associação entre o que comemos e a tensão arterial alta, um dos dez principais fatores de risco modificáveis do acidente

vascular cerebral (AVC). Por outras palavras, algo que pode facilmente controlar sozinho pode reduzir o seu risco individual de desenvolver problemas de saúde.

As dietas que contêm demasiado sal, gorduras e colesterol, com uma quantidade de potássio inferior à quantidade ideal, estão fortemente associadas a um aumento da tensão arterial e devem ser evitadas ao máximo (1). Em seguida, são indicadas algumas formas de manter o seu coração e o seu cérebro saudáveis:

### **Ingerir mais fruta e vegetais**

É bem conhecido que o consumo frequente de fruta e vegetais é bom para a sua saúde. No entanto, as informações mais recentes sugerem que apenas 8% das crianças (com idades entre os 11 e os 18 anos), 27% dos adultos (com idades entre os 19 e os 64 anos) e 35% das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, atingem efetivamente a recomendação de cinco porções por dia (2). De facto, esta é a quantidade necessária para reduzir a probabilidade de tensão arterial alta, que pode provocar o AVC. A dieta DASH (abordagens dietéticas para travar a hipertensão) recomenda um consumo diário superior a 4,5 porções de fruta e vegetais (1).

### **Consumir alimentos com baixo teor de sal e alto teor de potássio**

Todos somos culpados quando adicionamos sal às nossas refeições e existe muito mais sal escondido nos alimentos que ingerimos. O sal é conhecido por causar tensão arterial alta, no entanto, o potássio pode atenuar este efeito. Isto significa que ingerir uma maior quantidade deste importante nutriente pode ajudar a reduzir o risco de AVC (4). Resumidamente, comer mais bananas e menos batatas fritas pode ter benefícios a longo prazo na nossa saúde.

### **Reduzir o consumo geral em calorias**

O risco de AVC, a segunda maior causa de morbilidade e de mortalidade em todo o mundo, pode ser reduzido através da realização de alterações à sua dieta e estilo de vida (4). Reduzir a quantidade total de calorias que ingere, sem reduzir o

conteúdo nutricional, pode ajudar a protegê-lo de AVC através da manutenção de um sistema cardiovascular saudável, da redução da quantidade de gordura corporal e da redução da tensão arterial e dos níveis de colesterol, todos fatores de risco de AVC (5).

### **Mude para fontes vegetais de proteínas**

Embora alguns estudos demonstrem que seguir uma dieta vegetariana pode resultar em algumas deficiências nutricionais, ingerir grandes quantidades de fruta e de vegetais pode efetivamente proteger contra a tensão arterial alta e reduzir o risco de doenças cardíacas, AVC e de obstrução de artérias (6). Como as carnes vermelhas e as carnes processadas têm sido associadas a um aumento do risco de AVC, a substituição de algumas das suas refeições à base de carne por alternativas vegetarianas poderá ser boa para a sua saúde (7).

#### *Referências bibliográficas:*

1. <https://www.cdc.gov/stroke/behavior.htm>. Centers for Disease Control and Prevention. Stroke Behaviours. 2021.
2. Belinda Mortell. British Dietetic Association. The Association of UK Dieticians. Are we achieving 5-a-day? 13 Aug 2019.
3. Stacey Colino. DASH diet for High Blood Pressure. Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. Forbes Health. August 10, 2021.
4. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
5. J. David Spence. Nutrition and risk of stroke. Published online 2019 Mar 17. doi:10.3390/nu11030647.
6. Megu Y. Baden et al. Quality of Plant-Based Diet and Risk of Total, Ischemic and Hemorrhagic Stroke. Neurology. First published March 10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000011713>.
7. Kim K, Hyeon J, Lee SA, Kwon SO, Lee H, Keum N, Lee JK, Park SM. Role of Total, Red, Processed, and White Meat Consumption in Stroke Incidence and Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. J Am Heart Assoc. 2017; e005983. DOI: 10.1161/JAHA.117.005983.

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](#)