SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

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 Dietic 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