



- 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

# Somos aquilo que comemos: a dieta e o risco de AVC



Uma dieta boa, que inclui uma quantidade abundante de frutas e vegetais, fibra, cereais integrais, legumes e peixe, tem sido associada a um menor risco de AVC (1). No entanto, qual é a melhor forma de manter um peso saudável e de manter mínima a sua probabilidade de desenvolver problemas de saúde cardiovasculares?

## **Como é que a dieta e a nutrição estão associadas a AVC**

O que ingerimos afeta o controlo do peso, da tensão arterial e da diabetes, todos diretamente associados ao risco de AVC (1). As pessoas com excesso de peso ou obesas têm uma probabilidade 2 vezes superior de sofrer um AVC comparativamente à probabilidade de pessoas que têm um peso normal (2). A tensão arterial alta e a diabetes podem enfraquecer os vasos sanguíneos que fornecem o cérebro, causando mais facilmente a sua rutura ou obstrução. Para além das óbvias vantagens para a saúde, é fácil perceber que a manutenção de uma dieta equilibrada e nutritiva também pode reduzir o risco de doenças cardíacas e AVC.

## **O que é uma dieta “boa” que permita reduzir o risco de AVC?**

Uma dieta idêntica à mediterrânica, rica em alimentos provenientes de plantas, azeite e uma quantidade moderada de carne, laticínios e vinho, tem sido consistentemente associada a riscos reduzidos de AVC. A ideia baseia-se na análise dos padrões alimentares que se formaram nas regiões de plantações de oliveiras no Mediterrâneo, no início das décadas de 1950 e de 1960 e, desde há muito tempo tem sido associada a uma melhor saúde cardiovascular.3)

Essencialmente, a dieta mediterrânica envolve o consumo frequente de:

- Frutas e vegetais - 5 ou mais porções por dia
- Peixes gordos, como a cavala - pelo menos 2 porções por semana
- Azeite - consumo elevado
- Frutos secos de casca rija e amendoins - 3 ou mais porções por semana
- Leguminosas, como feijões ou lentilhas - 3 ou mais porções por semana

## **O que é uma “má” dieta associada a risco de AVC?**

Para além de terem noção dos alimentos que são bons para si, as pessoas com risco de AVC também precisam de saber que alimentos devem evitar. Atualmente, a recomendação geral, é limitar o consumo de carnes , particularmente carnes vermelhas e processadas; reduzir a quantidade ingerida de refrigerantes e de bebidas alcoólicas e limitar a quantidade de gorduras trans presentes em alimentos de pastelaria (4).

Para reduzir o risco de AVC, deve tentar consumir menos:

- Carnes vermelhas e processadas - ricas em gorduras saturadas e em sódio
- Vinho - o consumo elevado está associado a um risco elevado
- Bebidas e alimentos açucarados - o consumo de 2 ou mais porções de refrigerantes pode aumentar o risco de AVC isquémico (5)
- Gorduras adicionadas - evitar gorduras trans, existentes em bolos e em alimentos de pastelaria
- Laticínios - tentar mudar para variedades magras

Como pode compreender, a dieta não saudável é um dos dez principais fatores de risco de AVC que podem ser facilmente alterados. A combinação de uma alimentação saudável com muito exercício físico ajuda a reduzir o seu peso corporal, a reduzir a sua cintura e a diminuir a sua probabilidade de ter problemas de saúde cardiovasculares.

*Referências bibliográficas:*

1. <https://www.stroke.org.uk/what-is-stroke/what-can-i-do-to-reduce-my-risk/eat-healthy-diet>.
2. Heidi Moawad MD. *Being overweight doubles your risk of having a stroke. Medically reviewed by Huma Sheikh, MD. Aug 19 2021.*
3. Miguel A. Martinez-Gonzalez, Alfredo Gea, Miguel Ruiz-Canela. *The Mediterranean Diet and Cardiovascular health. A Critical Review.*

*Originalmente publicado em 28 de fevereiro de 2019.  
Doi.org/10.1161/CIRCRESAHA. 118.313348.*

4. *Stacey Colino. DASH diet for High Blood Pressure. Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. August 10 2021.*
5. *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. Originalmente publicado em 14 de fevereiro de 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STR>.*

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