



Photo by Sambazon

O que a dieta tem a ver com a inflamação?

Por Dra. Roberta Cassani*

Publicado em 12 ago 2017

Hoje, a prevenção da doença cardiovascular está entre as principais metas de saúde pública do país. Nesse contexto, o comportamento alimentar adotado é uma das medidas mais importantes para diminuir o risco cardíaco. Um dos aspectos cruciais que envolvem a promoção da saúde do coração é o controle da inflamação, fenômeno que está entre as causas do desenvolvimento do problema nas artérias.

Entre os principais fatores de risco nessa história, temos o sobrepeso e a obesidade, altos níveis de colesterol e triglicérides, pressão arterial elevada e alterações no metabolismo da glicose. Em tais circunstâncias, a alimentação pode se mostrar uma grande aliada para modular esses fatores e controlar os processos inflamatórios.

Um mix dietético que apresente refeições com calorias distribuídas adequadamente ao longo do dia e em que a qualidade dos alimentos seja mais significativa do que as calorias totais em si é essencial para desempenhar um perfil anti-inflamatório.

Diante disso, cabem algumas orientações específicas sobre a dieta. Ela deve prezar pela presença de gorduras monoinsaturadas (azeite, sementes, oleaginosas...) e poli-insaturadas (pescados), numa relação equilibrada entre as frações ômega-3 e ômega-6, assim como pela redução das gorduras saturadas e trans (carne vermelha, produtos industrializados...).

Também deve ser composta preferencialmente de fontes magras de proteínas de alto valor biológico, carboidratos menos refinados e alimentos ricos em vitaminas, minerais, fitoquímicos e polifenóis, substâncias positivas para os vasos devido à diminuição da atividade inflamatória.

O padrão alimentar rico em frutas, legumes, verduras, grãos integrais, sementes e oleaginosas (nozes, castanhas...) mostra-se muito favorável para a saúde do sistema cardiovascular justamente pelo seu potencial de minimizar a inflamação do organismo.

**Dra. Roberta Cassani é nutricionista, pesquisadora associada da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e membro da diretoria científica da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN)*