

Verdades e Mitos sobre os impactos da alimentação saudável e atividade física na saúde cardíaca e qualidade de vida

Ana Clara Tavares de Melo¹, Eduardo de Souza Calvoso¹, Giovana Dias Nonato¹, João Lucas Coutinho Ramos¹, Luana Gebrin Vilefort¹, Pedro Passos dos Santos¹; Claudinei Sousa Lima²

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: As doenças cardiovasculares têm ampla relação com a recorrente prática de atividades físicas e uma alimentação saudável, todavia, será discutido que o uso de fármacos em situações específicas também é imprescindível. Esse trabalho busca identificar quanto uma mudança no hábito de vida (como a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável) influencia na prevenção de doenças cardiovasculares. Trata-se de uma mini revisão integrativa de literatura, com intuito de responder uma questão norteadora: A prática de atividade física, aliada a um estilo de vida saudável, reduz os riscos de doenças cardiovasculares? Para isso, foram selecionados 6 artigos, que possuíam duas diferentes vertentes: a considerável influência positiva de uma rotina saudável nos parâmetros cardiovasculares e a baixa relevância em casos específicos, como em pacientes que apresentam obesidade ou sobrepeso e diabetes tipo II. Dessa forma, com esse estudo foi alcançado o objetivo de avaliar os impactos da prática de atividade física e uma alimentação balanceada, que se mostraram relevantes na maioria dos artigos. Contudo, em um dos artigos analisados, foi revelado que tais medidas não foram suficientes para diminuir o risco de doenças cardiovasculares, sendo necessário o uso de fármacos e outras medidas alternativas associadas.

Palavras-chave:

Doenças cardiovasculares.
Promoção de saúde.
Sistema cardiovascular.
Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Em uma realidade em que doenças crônicas, como a hipertensão e problemas cardíacos são cada vez mais debatidos e discutidos, diversos estudos demonstram a relevância da alimentação e estilo de vida saudáveis na prevenção e tratamento desses distúrbios.

Níveis elevados de atividade física combinados a uma dieta adequada demonstraram benefícios a saúde cardiovascular, ainda que nos relatórios apenas 30% dos hipertensos sigam as recomendações de atividade física e menos de 10% cumpram com a dieta sugerida (GERAGE, 2020). É importante ressaltar que existe uma correlação direta entre os níveis de pressão arterial elevada e o risco de doenças cardiovasculares, independentemente do sexo, faixa etária e etnia (SOARES,2014).

Assim, a compreensão dos mecanismos celulares e moleculares envolvidos na gênese da hipertensão arterial é fundamental para a realização de medidas preventivas e/ou terapêuticas com o objetivo de controlar os níveis pressóricos e, conseqüentemente, reduzir os riscos cardiovasculares associados à Hipertensão (ZAGO,2008). Entretanto, desde o início deste século, várias recomendações alimentares têm começado a reconhecer as conseqüências indesejadas da campanha com pouca gordura e enfatizar novamente o papel de tipos específicos de gordura na dieta. (WANG,2020).

Mais recentemente, as Diretrizes Dietéticas 2015-2020 para americanos essencialmente elimina o limite superior da ingestão total de gordura, mas mantém as recomendações de <10% de calorias do ácidos graxos insaturados e substituindo-os por ácidos graxos saturados. Um dos principais elos entre os diferentes tipos de ácidos graxos da dieta e as doenças cardiovasculares é a sua diversidade de efeitos no perfil lipídico sérico bem estabelecidos por numerosos estudos controlados sobre alimentação (WANG,2020).

Essa revisão objetiva discutir a relação do desenvolvimento de doenças cardiovasculares e hipertensão com os hábitos alimentares.

METODOLOGIA

A mini revisão integrativa de literatura foi realizada a partir de bases de dados eletrônicas a partir de 6 artigos selecionados. Diante disso, os critérios de inclusão foram: artigos dos últimos 15 anos, entre 2005 a 2020 além de enquadrar e responder a pergunta pré estabelecida: A prática de atividade física aliada a um modo de vida saudável diminui o índice de doenças cardiovasculares?

A busca eletrônica foi conduzida nas seguintes bases de dados: US National Library of Medicine (PubMed) e Google Acadêmico. Foram utilizados os seguintes descritores em inglês: health promotion and cardiovascular system, juntamente aos descritores em português: doenças cardiovasculares, comportamentos relacionados com a saúde e qualidade de vida. Logo depois das análises de re-

sumos com temas relacionados a pergunta a ser respondida, foram selecionados os artigos que respondiam de alguma forma e se adequaram aos critérios estabelecidos.

RESULTADOS

Após análise dos resultados dos seis artigos estudados, percebe-se que na maioria deles há afirmação que a mudanças para hábitos saudáveis (tanto alimentares quanto de estilo de vida) há redução do risco de doenças cardiovasculares. Porém há controvérsias, já que os resultados de dois artigos divergem dos demais.

Diante da promoção de um estilo de vida saudável, observou-se em resultados a expectativa de vida livre de diabetes, doenças cardiovasculares e câncer (LI,2020).

Por outro lado, quanto a eficácia de um programa de mudança de comportamento sobre parâmetros cardiovasculares em pacientes com hipertensão arterial sistêmica, há afirmações semelhantes (GERAGE,2020), já que seus resultados abordam redução significativa da pressão arterial braquial e central entre as fases pré e pós-intervenção de promoção de saúde e melhora da reatividade microvascular em pacientes hipertensos.

Além disso, existem correlações entre o óxido nítrico (substância vasodilatadora liberada após atividade motora intensa) doenças cardiovasculares e exercício físico (ZAGO,2006), haja vista que os resultados também envolvem a redução da PA após exercícios físicos, sendo maior em indivíduos hipertensos do que em normotensos e que as variações de intensidade do exercício físico têm diferentes efeitos na pressão arterial.

O mesmo padrão é seguido em outro estudo que analisa o perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina (COELHO,2005), em que seus resultados estão em consonância com os demais artigos. Uma vez que, com hábitos de vida saudáveis, sendo alimentação balanceada e atividade física regular há menor chance de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e no caso da premissa contrária, com sedentarismo, alimentação desequilibrada, consumo regular de bebidas alcólicas e tabagismo levam a maiores riscos cardiovasculares. Esse ponto negativo é abordado como resultado nesse artigo já que os estudantes de medicina levariam como hábitos tais condutas prejudiciais, logo, já apresentando então, um perfil lipídico indesejado que levaria a futuramente doenças cardiovasculares.

Contudo, quando foram estudados os efeitos cardiovasculares da intervenção intensiva no estilo de vida em pacientes com sobrepeso e diabetes tipo II percebeu-se uma resistência às demais teorias dos outros artigos (WING,2014). Tal divergência se dá pois exhibe em seu resultado que uma intervenção intensiva no estilo de vida com foco na perda de peso não reduziu a taxa de eventos cardiovasculares em adultos com sobrepeso ou obesos com diabetes tipo II.

Na mesma linha de visão contraditória, quando observada a interação da alimentação com o perfil lipídico (WANG,2017), notou-se resultados que também trazem questionamentos, por terem

como conclusão afirmações que geram dúvidas ao serem comparadas com os resultados dos demais artigos. Afirma que a real alteração do perfil lipídico ainda depende da combinação de muitos alimentos incluídos na dieta humana e que o consumo de alimentos de gorduras provenientes de origem animal ainda apresenta contradições no aumento do perfil lipídico, exigindo assim mais estudos para afirmações mais seguras.

Portanto, há controvérsias ao comparar tais artigos, uma vez que alguns afirmam veementemente em seus resultados a eficácia de um estilo de vida saudável na prevenção de doenças cardiovasculares em que se deve evitar alimentos de gordura animal e praticar atividades físicas para isso. Já outros mostram que essas medidas, mesmo que intensivas no estilo de vida, não reduziram a taxa de eventos cardiovasculares para pacientes hipertensos, obesos, com diabetes tipo II, ou seja, seriam insuficientes, já que seriam também necessários o uso de fármacos e tratamentos médicos.

Também é contraditório que enquanto em alguns artigos a recomendação seja evitar alimentos com gordura animal, outros afirmam que não há certezas e sim questionamentos ainda acerca da alimentação com fontes de gordura animal provocar aumento no perfil lipídico (WANG,2017).

Logo, conclui-se que há resultados variados, e que até mesmo se contradizem. Em geral, deve-se levar em conta que a mudança de hábitos de vida modifica favoravelmente o aumento de expectativa de vida e menor risco de doenças cardiovasculares. Porém, há questionamentos e estudos que devem ser mais aprofundados, principalmente acerca da influência da gordura animal nesse contexto e o caso dos hipertensos, obesos e portadores de diabetes tipo II diante dessa realidade. Portanto, percebe-se que nem sempre pode-se afirmar que há um padrão, sendo necessários mais estudos para afirmar com maior certeza essa situação diante de suas exceções.

DISCUSSÃO

Diante das análises feitas acerca dos resultados encontrados, é possível perceber que em cinco dos artigos a mudança no hábito de vida do paciente é vista como imprescindível para saúde, influenciando em diversos fatores, como diminuição da pressão arterial, riscos de aterosclerose e outras demais doenças cardiovasculares.

Estudos complementares randomizados realizados no Rio Grande do Sul (SOARES,2014), comprovaram que a condição clínica é descrita como um conjunto de desordens metabólicas e fatores de risco cardiovascular presentes em um mesmo indivíduo estão geralmente relacionados à deposição central de gordura e à resistência à insulina. Dessa forma, observou-se que todos os grupos analisados pelo estudo randomizado se portaram de forma similar durante a intervenção proposta, sem diferirem entre si, obtiveram uma redução do risco cardiovascular através da modificação do estilo de vida.

Todavia, um dos artigos da resenha (WING,2012) foi colocado em destaque por se contrapor a verdade quase que absoluta para diversas pessoas no mundo todo de que os fármacos são substituíveis quando se tem um estilo de vida saudável composto por uma alimentação regrada e atividades físicas diárias. Assim, demonstrou-se que por meio de um estudo randomizado produzido pela Universidade Estadual de Campinas, que pessoas que apresentam diabetes do tipo II não obtiveram sucesso no seu tratamento somente por meio de um "estilo de vida saudável".

Desse modo, analisando o compilado de artigos, fica evidente que a simples mudança de hábitos de vida não basta para o tratamento de doenças cardiovasculares. Contudo, foi visto que a terapia medicamentosa quando associada às boas práticas de vida, como exercícios físicos e uma reeducação alimentar, podem potencializar o tratamento de pacientes com hipertensão arterial sistêmica (HAS), já que houve redução da pressão arterial em pacientes que passaram pelo programa de mudança de vida (GERAGE,2020). Ainda no mesmo estudo fica clara a necessidade da fusão dos fatores medicamentos/ hábitos saudáveis para uma melhora exponencial na qualidade de vida desses pacientes com doenças cardiovasculares.

Além disso, sabe-se também que exercícios físicos tem impacto significativo na melhoria de vida de pacientes de meia-idade, promovendo inclusive o aumento de expectativa de vida (LI,2020). No entanto, é observado que no caso de estudantes de medicina, sujeitos a muito estresse e um estilo de vida desbalanceado, o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares cresce de maneira preocupante (COELHO,2005). Assim, esses dois estudos deixam evidente a visão de que a adoção de um determinado hábito pode ter influência tanto positiva, quanto negativamente na saúde dos indivíduos.

CONCLUSÃO

Apesar de um dos estudos analisados ir contra a tendência de que atividade física e alimentação saudável diminui a incidência de doenças cardiovasculares, ele tem uma limitação pelo fato de restringir o público alvo e também em determinar condições específicas que não incluem a maioria das pessoas.

Os estudos revelaram, em sua maioria, que os hábitos de vida saudáveis são fatores que impactam, positivamente, na diminuição de doenças cardiovasculares, na longevidade e na qualidade de vida da população. Dessa forma, conclui-se que é necessária a realização de novos estudos clínicos randomizados que abordem um grupo não tão restrito, para ter resultados mais conclusivos sobre o assunto.

Portanto, diante do estudo dos dados disponíveis atuais, predominam-se resultados positivos sobre mudanças de hábitos de vida com relação ao menor número de casos de doenças cardiovasculares e aumento da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Coelho, V.G. Lipid Profile and Risk Factors for Cardiovascular Diseases in Medicine Students. **Arq. Bras. Cardiol.** vol.85 no.1 São Paulo July 2005.

Gerage, A.M. Eficácia de um programa de mudança de comportamento em parâmetros cardiovasculares em pacientes com hipertensão: um estudo controlado randomizado. **Einstein (São Paulo) [online]**.vol.84.2020.

Li, Y. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. **BMJ.** 2020.

Soares, T.S. Hábitos Alimentares, Atividade Física e Escore de Risco Global de Framingham na Síndrome Metabólica. **Arq. Bras. Cardiol.** vol.102 no.4 São Paulo Apr. 2014.

Wang, D.D. Dietary Fat and Risk of Cardiovascular Disease: Recent Controversies and Advances. **Annual review of nutrition.** 2017.

Wing, R.R. Cardiovascular Effects of Intensive Lifestyle Intervention in Type 2 Diabetes. **N Engl J Med.** 2014.

Zago, A.S. Óxido nítrico, doenças cardiovasculares e exercício físico. **Arq Bras Cardiol.** 2006.