

# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

**COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.**

**ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!**

NUTRICIONISTA  
MARIANA CARVALHO MARTINS Céd. N.º 5003N  
NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA  
BEATRIZ PEREIRA SANTOS Céd. N.º 3732NE

**BE-FIT**<sup>®</sup>  
The Fitness Company

# NUTRIADVISOR

## DOENÇAS CARDIOVASCULARES

- **Doenças Cardiovasculares**
- **Fatores de risco**
  - **Stress**
  - **Antecedentes familiares**
  - **Tabagismo**
  - **Excesso de peso e obesidade**
  - **Colesterol elevado**
  - **Hipertensão arterial**
  - **Maus hábitos alimentares**
  - **Diabetes**
  - **Excesso de bebidas alcoólicas**
- **Prevenção**
- **Receita**
  - **Receita de Massada de abóbora e robalo**

NUTRICIONISTA  
MARIANA CARVALHO MARTINS  
Céd. N.º 5003N

NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA  
BEATRIZ PEREIRA SANTOS  
Céd. N.º 3732NE

EDIÇÃO

Maio de 2022

# Doenças Cardiovasculares



As **doenças cardiovasculares** afetam o coração e os vasos sanguíneos.

Quase todas são provocadas por **aterosclerose**, ou seja, pela acumulação de **gordura** e cálcio no interior das **artérias** o que dificulta a circulação sanguínea nos órgãos. Quando a aterosclerose aparece nas artérias coronárias, pode causar **angina de peito**, ou até mesmo provocar um **enfarte** do miocárdio. Quando se desenvolve nas artérias do cérebro, pode originar alterações de memória, tonturas ou causar um **AVC**.

Sabia que o enfarte do miocárdio e o AVC são uma das principais causas de morte em Portugal? Estas doenças podem ser prevenidas pela adoção de um **estilo de vida saudável** e **vigilância médica regular**.

## ATHEROSCLEROSIS

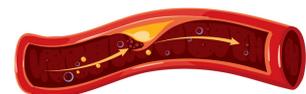
ILLUSTRATION OF  
ATHEROSCLEROSIS STAGES



NORMAL FUNCTIONS



ENDOTHELIAL DYSFUNCTION



PLAQUE FORMATION



PLAQUE RUPTURE THROMBOSIS

# Quais os fatores de risco?

9 (Do que tem maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares para o que tem menor)



1º Stress

2º Antecedentes familiares

3º Tabagismo

4º Sedentarismo

5º Excesso de peso e obesidade

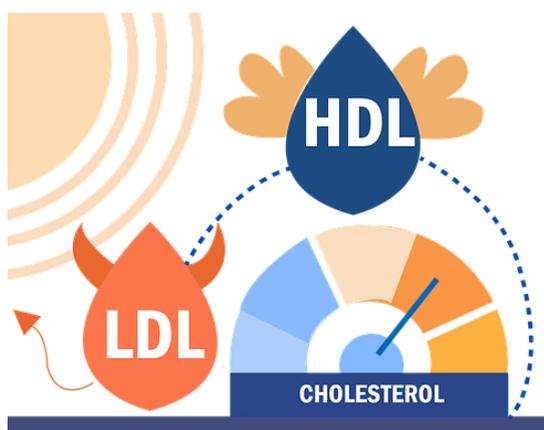
6º Colesterol elevado

7º Hipertensão arterial

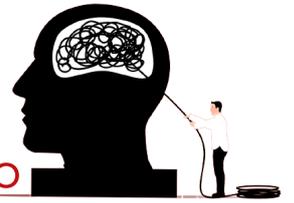
8º Maus hábitos alimentares

9º Diabetes

10º Excesso de bebidas alcoólicas



## 1º Stress



O stress agudo provoca uma **redução do fluxo sanguíneo** para o coração e arritmias, podendo levar à formação de coágulos no sangue. Controlar o stress, pode ajudá-lo a reduzir o risco de desenvolver uma doença cardiovascular. O **exercício físico** e a **meditação** têm um efeito muito positivo no controlo deste.

## 2º Antecedentes Familiares



Existem alterações nos genes envolvidos na coagulação, que são importantes para o bom funcionamento do coração e vasos sanguíneos. Estas alterações podem levar à formação de coágulos e trombos, e podem levar ao AVC em idade jovem. Esta condição pode ainda ser agravada se fumar e/ou tomar a pílula anticoncepcional.

## 3º Tabagismo



Fumar danifica o sistema circulatório o que leva ao **endurecimento das artérias** e a **formação de coágulos**. O hábito de fumar pode levar à **diminuição dos valores do colesterol bom (HDL)** e da sua capacidade respiratória.

## 4º Sedentarismo



Existem vários estudos que mostram que **minimizar o tempo que passa sentado** e **aumentar a atividade física** melhora a sua saúde e ajuda a prevenir doenças cardíacas.

Referências: [Healthy-Heart.org](https://www.healthy-heart.org).

Sociedade Portuguesa de Cardiologia.

Doenças Cardiovasculares. Instituto Nacional de Saúde - Doutor Ricardo Jorge. 2016



## 5º Excesso de peso e obesidade

A obesidade e o excesso de peso, especialmente a **gordura abdominal**, estão ligados a um maior risco de doenças cardíacas. A **perda de peso** ajuda a **prevenir** ou **controlar** a **diabetes**, a **pressão arterial** e **colesterol alto**, evitando assim doenças cardiovasculares.

## 6º Colesterol elevado

O colesterol é constituído pelo colesterol HDL (“bom colesterol”), colesterol LDL (“mau colesterol”) e triglicéridos.



Controlando o nível de colesterol está a contribuir para que as suas artérias se mantenham limpas e a impedir que se criem obstruções.



## 7º Hipertensão arterial (HTA)

A HTA pode ser causada por stress, excesso de peso, ingestão excessiva de sal ou de álcool.

Quando a pressão arterial é muito alta, ocorre uma **elevada tensão nas paredes das artérias**, podendo levar a **depósitos de colesterol**, desenvolvimento de **placas ateroscleróticas**, **espessamento e endurecimento do músculo cardíaco**, ou **insuficiência cardíaca**.

Referências: *Healthy-Heart.org*.

*Sociedade Portuguesa de Cardiologia*.

Doenças Cardiovasculares. Instituto Nacional de Saúde - Doutor Ricardo Jorge. 2016

## 8º Maus hábitos alimentares

Os hábitos saudáveis protegem o coração, mas mantê-los ao longo da vida pode ser um desafio.



Os comportamentos saudáveis protegem o coração e mantêm-no forte ao longo da vida. Não é suposto ocorrer mudanças radicais no estilo de vida de um dia para o outro. Para criar hábitos duradouros, comece gradualmente e crie uma rotina. Pequenos ajustes trazem benefícios significativos.

## 9º Diabetes

A diabetes é um fator de risco para as doenças cardiovasculares. O número de indivíduos com diabetes tem vindo a aumentar nas últimas décadas, devido aos maus hábitos de vida.



## 10º Excesso de bebidas alcoólicas

O álcool, além de causar doenças do fígado, também prejudica o coração, o cérebro, entre outros, enfraquecendo as artérias e danificando-as. O consumo de quantidades excessivas está diretamente associado ao aumento dos triglicerídeos e, por vezes, também do colesterol.



Referências: [Healthy-Heart.org](https://www.healthy-heart.org).

Sociedade Portuguesa de Cardiologia.

Doenças Cardiovasculares. Instituto Nacional de Saúde - Doutor Ricardo Jorge. 2016

# *Prevenção*

## *Dieta Mediterrânea*

A melhor maneira de prevenir as doenças cardiovasculares é manter um **estilo de vida saudável**.

Assim sendo o seguimento da dieta mediterrânea é uma boa forma de o conseguir!

1. Moderação e cozinha simples, tendo como base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Maior consumo de produtos de origem vegetal do que alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão e cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosas;
3. Consumo de vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de laticínios;
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em substituição do sal;
7. Maior consumo de pescado e baixo de carnes vermelhas;
8. Baixo consumo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa.

# *Receita*

## *Massada de abóbora e robalo*

### INGREDIENTES

- 300g Robalo
- 400g Abóbora
- 120g Cebola
- 200g Tomate
- 120g Massa
- 1 colher de sopa (10g) Azeite
- 400ml Caldo de peixe e hortícolas
- 120g Alho francês
- 100ml Vinho branco
- 30g Coentros
- 1 Malagueta

### MODO DE CONFEÇÃO

1. Prepare o caldo de peixe levando 400 ml de água ao lume com as espinhas do peixe. Deixe apurar,coe e reserve.
2. Coloque numa panela a cebola, o alho francês, o tomate, e adicione o caldo de peixe, com a malagueta, e deixe cozer em lume brando.
3. Junte o peixe com a massa e a abóbora em pedaços, e adicione mais água, se necessário.
4. Por fim adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado.
5. Sirva com coentros picados.