

RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE FIBRAS E DOENÇAS CARDIOVASCULARES

LUCAS DE SOUZA DAMASCENO¹; NATHALIA MARTINS SERRANO DA
COSTA²; MILENA APARECIDA DE ASSIS MOTA³; JULIANA MARIA DE ASSIS
OLIVEIRA⁴; LETÍCIA FERREIRA DELGADO⁵

^{1 2 3 4} Acadêmicos do curso de nutrição - Centro UNIVERSO Juiz de Fora

⁵ Nutricionista e Docente no Centro Universitário UNIVERSO - Juiz de Fora

E-mail: ¹lucas.dsd97@gmail.com ²naah-martins@hotmail.com.br ³motamilenaassis@gmail.com
⁴oliveirajuliana.a3@gmail.com ⁵leticiaadelgadonutricao@gmail.com

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCV) são uma preocupação global de saúde e as fibras alimentares estão fortemente relacionadas a uma melhora nos marcadores que estão relacionados ao desenvolvimento dessas doenças. **Objetivo:** O propósito desta revisão é explorar a relação entre o consumo de fibras alimentares e o risco das DCV. **Metodologia:** Para esta revisão da literatura, foi realizado um levantamento bibliográfico mediante consulta às bases de dados do PubMed. Foram selecionadas publicações com os seguintes termos: doenças cardiovasculares, fibras alimentares, frutas e vegetais. **Resultado/discussão:** Descobertas importantes salientam que o maior consumo de fibras está associado a uma diminuição das DCV, indicando um consumo de 14g de fibras por 1000 kcal de energia. Isso acontece, pois, as fibras podem exercer proteção consistente contra a DCV, principalmente reduzindo níveis de lipoproteínas de baixa densidade (LDL) sem afetar as concentrações de lipoproteínas de alta densidade (HDL). Apesar dos estudos consistentes do efeito protetor das fibras sobre a DCV, os componentes que o causam ainda são indefinidos (SALVIN, J., 2013). A evidência inicial de que o consumo de frutas e vegetais tem um efeito protetor contra a DCV veio de estudos observacionais. Frutas e vegetais, além de serem conhecidos como alimentos bioativos que possuem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e eletrolíticas, possuem também propriedades funcionais como baixo IG e baixa densidade calórica. Evidências sugerem que um conjunto de vários nutrientes pode interagir com fatores genéticos para influenciar o risco de DCV (ALISSA, E.M.; FERNS, G.A., 2017). A DCV possui um alto índice de mortalidade, porém pode ser a mais modificada por ser prevenida com uma melhora no estilo de vida. Foi demonstrado através de um estudo com 158.000 indivíduos que incluíram a ingestão de fibras na alimentação, uma menor prevalência dos riscos ofertados pelas DCV. A ingestão da aveia ou trigo sarraceno trouxe benefícios ao IMC, PA diastólica e sistólica,

valores séricos LDL, HDL e triglicérides menores. Para uma proteção contra a DCV o psyllium e o b-glucano de aveia são fontes de fibra solúvel utilizadas e aprovadas pela FDA (ANDERSON, J.W., et al., 2009). Inserir fibras dietéticas na alimentação de um indivíduo que está fazendo terapia com estatina para redução de colesterol total e LDL pode reduzir a dose prescrita do medicamento, diminuir efeitos colaterais e melhorar a tolerância ao fármaco. Fibras solúveis e insolúveis podem ajudar a melhorar marcadores do perfil lipídico, se tornando um alvo atraente para prevenção de DCV (Soliman G.A., 2019). **Conclusão:** Em tese, um maior consumo de fibras está diretamente relacionado à diminuição do LDL e colesterol total, fatores de risco para DCV. Além disso, compostos presentes nas fibras, como magnésio, vitaminas e antioxidantes, também contribuem para a redução desses riscos, desempenhando inclusive, um papel benéfico na manutenção de um peso saudável. Portanto, pode ser mais importante focar em uma dieta rica em frutas, vegetais, alimentos integrais e padrões alimentares equilibrados do que em nutrientes individuais, a fim de reduzir o risco de DCV.

REFERÊNCIAS

1. Slavin J. Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*. 2013 Apr 22;5(4):1417-35. doi: 10.3390/nu5041417. PMID: 23609775; PMCID: PMC3705355.
2. Alissa EM, Ferns GA. Dietary fruits and vegetables and cardiovascular diseases risk. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017 Jun 13;57(9):1950-1962. doi: 10.1080/10408398.2015.1040487. PMID: 26192884.
3. Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev*. 2009 Apr;67(4):188-205. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x. PMID: 19335713.
4. Soliman GA. Dietary Fiber, Atherosclerosis, and Cardiovascular Disease. *Nutrients*. 2019 May 23;11(5):1155. doi: 10.3390/nu11051155. PMID: 31126110; PMCID: PMC6566984.