

Alimentação na prevenção de doenças cardiovasculares

A relação entre [alimentação](#) e doenças cardiovasculares não é novidade para a maior parte das pessoas. Se somos o que comemos, a saúde ou a doença nada mais são do que resultados dos nossos hábitos.

Nenhuma parte do corpo está livre de sofrer as consequências da má alimentação. Mas quando se trata do sistema cardiovascular, podemos dizer que é um dos mais afetados pela qualidade desse hábito essencial à vida.

Quer saber mais como a sua alimentação pode ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares? Então continue a leitura.

Alimentação para um coração forte

Para melhorar a saúde do coração, e por consequência a de todo o organismo, é preciso substituir boa parte dos alimentos que estão à nossa disposição de forma fácil.

Comer muito e/ou de modo errado é a principal causa de alguns dos fatores de risco das doenças cardiovasculares, como a obesidade, diabetes, hipertensão, colesterol e triglicérides elevados.

Alimentos benéficos para o coração

- **Peixes de água fria - fontes de ômega 3:** o consumo regular favorece a ingestão de gorduras mais saudáveis e redução de produtos cárneos ricos em gorduras saturadas e colesterol. Atualmente, os benefícios de alimentos ricos em ômega-3 vão além da redução do LDL-c (colesterol ruim) e aumentar do HDL-c (colesterol bom). O ideal é se alimentar de peixes pelo menos 2 vezes por semana.
- **Alho:** rico em substâncias antioxidantes, esse alimento contém substâncias com efeito dilatador dos vasos sanguíneos, que auxiliam no controle da pressão arterial.
- **Aveia:** rica em Fibras solúveis, são consideradas essenciais na redução da absorção de gorduras, devendo fazer parte das escolhas alimentares diárias.
- **Oleaginosas (castanhas, nozes, etc):** têm em sua composição grande parte de gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas, as quais promovem manutenção e até elevação do bom colesterol (HDL), além do magnésio que ajuda a reduzir pressão arterial.

- **Canela:** estudos sugerem que a canela auxilia no metabolismo dos açúcares, contribuindo para a redução da glicemia pós-prandial - aumento do nível de glicose na corrente sanguínea cerca de dez minutos após uma refeição. Isso auxilia na prevenção de doenças associada à resistência à insulina.
- **Laticínios desnatados:** estudos comprovam que o cálcio e o magnésio presentes nestes alimentos, aliados aos produtos de fermentação natural, auxiliam no controle da pressão arterial e na redução da adiposidade abdominal. A escolha pelos produtos desnatados mantém esses nutrientes e reduz o consumo de gorduras saturadas e colesterol.

Então esteja atento(a), vale incluir esses itens no seu cotidiano principalmente se você conta com histórico de doenças cardiovasculares em sua família.

Deve-se ressaltar também que a genética não é a maior responsável por qualquer doença, mas sim os hábitos. Estes, sim, são poderosos na hora de potencializar ou evitar tais condições.

A alimentação é um importante caminho para a qualidade de vida de qualquer pessoa. Aliada a outros fatores, promove disposição, energia, saúde e tudo que há de melhor.

Gostou do conteúdo? Continue nos acompanhando pelo [Instagram](#) e [Facebook](#). E não esqueça de se cuidar!