



ARTIGO ORIGINAL

Efeitos da dieta mediterrânica e exercício físico em indivíduos com doença arterial coronária



Andreia Noites^{a,b,*}, Joana Pinto^a, Carla Patrícia Freitas^{a,c}, Cristina Melo^a, Aníbal Albuquerque^d, Madalena Teixeira^d, José Mesquita Bastos^b

^a Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto – Instituto Politécnico do Porto, Área Técnico-Científica de Fisioterapia, Porto, Portugal

^b Secção Autónoma de Ciências da Saúde, Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal

^c Hôpital du Jura bernois SA, Saint-Imier, Suíça

^d Serviço de Cardiologia, Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, EPE, Vila Nova de Gaia, Portugal

Recebido a 20 de março de 2014; aceite a 25 de maio de 2015

Disponível na Internet a 20 de outubro de 2015

PALAVRAS-CHAVE

Doenças cardiovasculares;
Reabilitação cardiovascular;
Dieta mediterrânica;
Programa de exercícios

Resumo

Introdução: A associação da dieta mediterrânica e de exercício físico parecem apresentar um papel protetor na diminuição do risco cardiovascular. Este estudo pretende verificar os efeitos de sessões de educação fundamentadas na dieta mediterrânica e de um programa de exercícios na modificação de comportamentos alimentares, composição corporal e gordura abdominal.

Métodos: Estudo experimental composto por 20 indivíduos, com doença arterial coronária conhecida, distribuídos aleatoriamente em dois grupos: experimental (n = 10) e controlo (n = 10). Ambos os grupos foram sujeitos às sessões de educação para a saúde, mas o grupo experimental executou um programa suplementar de exercícios específicos durante oito semanas. Foi utilizado o questionário semiquantitativo de frequência alimentar para análise da ingestão de alimentos, a bioimpedância para medição do peso, massa gorda e massa magra, e o perímetro da cintura para cálculo da razão cintura-estatura.

Resultados: Após as oito semanas, o grupo experimental ingeriu significativamente menos proteínas ($p < 0,05$) e colesterol ($p < 0,05$) em comparação com o grupo controlo. Do momento inicial para o final, verificou-se apenas no grupo controlo uma diminuição significativa na ingestão de hidratos de carbono ($p < 0,05$) e de gorduras saturadas ($p < 0,05$). Ambos os grupos diminuíram significativamente a percentagem de gordura total ($p < 0,05$) e massa gorda ($p < 0,05$). O grupo experimental diminuiu significativamente a razão cintura-estatura ($p < 0,05$).

Conclusão: A dieta mediterrânica reduziu a ingestão alimentar de hidratos de carbono e gorduras saturadas, refletindo-se na redução da massa gorda. A associação do programa de exercícios

* Autor para correspondência.

Correio eletrónico: arn@estsp.ipp.pt (A. Noites).

KEYWORDS

Cardiovascular disease;
Cardiac rehabilitation;
Mediterranean diet;
Exercise program

demonstrou benefícios acrescidos na diminuição da ingestão de proteínas e de colesterol, assim como na redução da gordura abdominal.

© 2015 Sociedade Portuguesa de Cardiologia. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos os direitos reservados.

Effects of the Mediterranean diet and exercise in subjects with coronary artery disease

Abstract

Introduction: The association of the Mediterranean diet and exercise appears to have a protective role, reducing cardiovascular risk. This study investigated the effects of education sessions on the Mediterranean diet and an exercise program in modifying eating behaviors, body composition and abdominal fat.

Methods: An experimental study was performed on 20 subjects with known coronary heart disease randomly assigned to experimental (n=10) and control (n=10) groups. Both groups received education sessions on the Mediterranean diet, but the experimental group also followed an eight-week program of specific exercises. A semiquantitative food frequency questionnaire was administered to analyze food intake, bioimpedance was used to measure weight, fat mass and lean mass, and waist circumference was measured to calculate waist-to-height ratio.

Results: After eight weeks, protein (p<0.05) and cholesterol (p<0.05) intake in the experimental group had decreased significantly compared with the control group. Between the beginning and end of the study, there were significant decreases in the control group in carbohydrate (p<0.05) and saturated fat intake (p<0.05). In both groups the percentage of total fat (p<0.05) and fat mass (p<0.05) was significantly decreased. In the experimental group the waist-to-height ratio was significantly reduced (p<0.05).

Conclusion: The Mediterranean diet reduced carbohydrate and saturated fat intake, reflected in reduced fat mass. The association of the exercise program showed additional benefits in reduction of protein and cholesterol intake and abdominal fat.

© 2015 Sociedade Portuguesa de Cardiologia. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte na Europa, sendo responsáveis por mais de quatro milhões de óbitos todos os anos¹ e contribuindo largamente para uma das principais causas de morbilidade em Portugal e na Europa^{1,2}.

A reabilitação cardiovascular (RCV) implica uma abordagem multidisciplinar que inclui componentes específicos para otimizar a redução do risco cardiovascular, promover comportamentos saudáveis, reduzir a deficiência e estimular um estilo de vida ativo. As competências principais na RCV incluem o aconselhamento de exercício físico e o controlo dos fatores de risco cardiovasculares modificáveis, como hipertensão arterial, tabagismo, dislipidemia, diabetes, sedentarismo, obesidade, abuso de álcool e stress excessivo e/ou depressão^{2,3}.

O estilo de vida e os hábitos alimentares são considerados as principais medidas modificáveis para a prevenção das DCV, sendo possível a obtenção de resultados positivos para a saúde através do aumento dos níveis de exercício físico e da introdução de alimentos saudáveis nas refeições diárias⁴⁻⁵.

A dieta mediterrânica é caracterizada pela abundância de alimentos de origem vegetal, como o pão, as massas e o

arroz, as hortaliças, os legumes, a fruta fresca e os frutos oleaginosos; a utilização do azeite como principal fonte de gordura; o consumo moderado de peixe, aves, lacticínios e ovos; o consumo de pequenas quantidades de carnes vermelhas e a ingestão moderada de vinho, geralmente durante as refeições. Esta dieta salienta a importância da ingestão reduzida de ácidos gordos saturados e de uma elevada ingestão de gorduras monoinsaturadas, glícidos complexos, fibras alimentares e antioxidantes⁶, apresentando um papel protetor na doença arterial coronária, uma vez que está associada a uma diminuição da mortalidade por eventos cardiovasculares^{6,7}. Além das suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que parecem estar na explicação da diminuição do risco cardiovascular^{4,8}, tem igualmente demonstrado um possível efeito no controlo do peso e da obesidade⁹. A relevância da quantidade de gordura é suplantada pela respetiva distribuição anatómica, e, por essa razão, uma maior acumulação de células adiposas na região abdominal (padrão androide) está associada a um aumento de complicações metabólicas^{10,11}. Este desequilíbrio energético parece dever-se não só aos padrões alimentares errados, mas também a um estilo de vida sedentário¹².

A *European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, num estudo realizado em 28 países

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/1125698>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/1125698>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)