

DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC

A Nutrição como
Prevenção no
Acidente Vascular Cerebral
(AVC)

Serviço de Dietética e Nutrição



CENTRO HOSPITALAR
RIO
LISBOA NORTE, EPE



31 março 2023



O Serviço de Dietética e Nutrição do CHULN associa-se às comemorações do **Dia Nacional do Doente com AVC** com o mote **“A Nutrição como Prevenção do AVC.”**

O AVC é a principal causa de morte e de incapacidade em Portugal. Um estilo de vida saudável contribui para a prevenção, e a alimentação é fulcral por poder controlar alguns dos fatores de risco conhecidos, tais como a pré-obesidade, a obesidade, a diabetes, a hipertensão arterial e o colesterol elevado.



A evidência científica comprova que a adesão à **Dieta Mediterrânica** é determinante na prevenção destes fatores de risco, que são modificáveis através da alimentação.

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Proyecto sobre Dieta Mediterránea



Pré-obesidade e Obesidade

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a obesidade é definida como uma acumulação anormal ou excessiva de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde. É considerada a epidemia do século XXI.

Um método simples para verificar se tem pré-obesidade ou obesidade é determinar o seu Índice de Massa Corporal (IMC), sendo os resultados distintos consoante a idade.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporal (em Kg)}}{\text{estatura} \times \text{estatura (em metros)}}$$

Classificação em adultos (< 65 anos)	IMC (Kg/m ²)
Baixo Peso	< 18,5
Eutrofia	18,5-24,9
Pré-obesidade	25,0-29,9
Obesidade de grau I	30,0-34,9
Obesidade de grau II	35,0-39,9
Obesidade de grau III	≥ 40,0

Classificação em idosos (≥ 65 anos)	IMC (Kg/m ²)
Desnutrição	< 22,0
Risco de Desnutrição	22,0-23,9
Eutrofia	24,0-26,9
Pré-Obesidade	♂ 27,0-30,0
	♀ 27,0-32,0
Obesidade	♂ > 30,0 ♀ > 32,0

- **Diabetes**

A Diabetes *mellitus* (DM) é uma das doenças crônicas mais prevalentes a nível mundial. As orientações atuais para a gestão da DM apontam para a manutenção dos níveis de glicose o mais próximo possível dos valores normais, devido à relação inversa com a ocorrência de complicações a longo prazo. O processo de educação terapêutica deve iniciar-se a partir do diagnóstico e a alimentação é fundamental neste processo.

- **Hipertensão Arterial (HTA)**

A HTA é o principal fator de risco modificável para a morbilidade e mortalidade em todo o mundo. A HTA aumenta a prevalência de danos cerebrais, dos quais o acidente isquêmico transitório (AIT) e o AVC são as mais dramáticas manifestações clínicas agudas.

- **Colesterol Elevado**

O colesterol elevado não é só por si uma doença, mas pode ser a causa de vários problemas cerebrovasculares. É diagnosticado quando os níveis de lipoproteína de baixa densidade (LDL) são elevados.

É possível tratar e controlar os fatores de risco referidos, através de uma dieta alimentar equilibrada, da prática de exercício físico e da toma de medicamentos específicos.



Estratégias comportamentais associadas a uma alimentação saudável

- ✓ Elabore previamente uma lista de compras com tudo o que necessita e limite-se ao que consta na mesma;
- ✓ Evite ir às compras com fome. Deste modo será mais fácil controlar a vontade de comprar alimentos com elevado valor calórico (ricos em gordura e açúcares);
- ✓ Compare os rótulos, pois os ingredientes apresentam-se por ordem decrescente de quantidade. Desta forma, poderá escolher os que têm menor quantidade de sal, gordura e açúcar;
- ✓ Verifique as várias denominações do sal nos alimentos comerciais: sódio, bicarbonato de sódio, glutamato monosódico;
- ✓ Verifique as várias denominações do açúcar: sacarose, mel, melaço, glucose, frutose, dextrose, xarope de glucose, açúcar invertido;
- ✓ Prefira comer sentado e em ambiente calmo.
- ✓ Se comer ao “balcão” terá maior tendência para escolher alimentos de com maior densidade energética;
- ✓ Escolha uma menor quantidade de alimentos (ex: 1/2 dose de um prato);
- ✓ Pratique atividade física regularmente.



Estratégias Alimentares

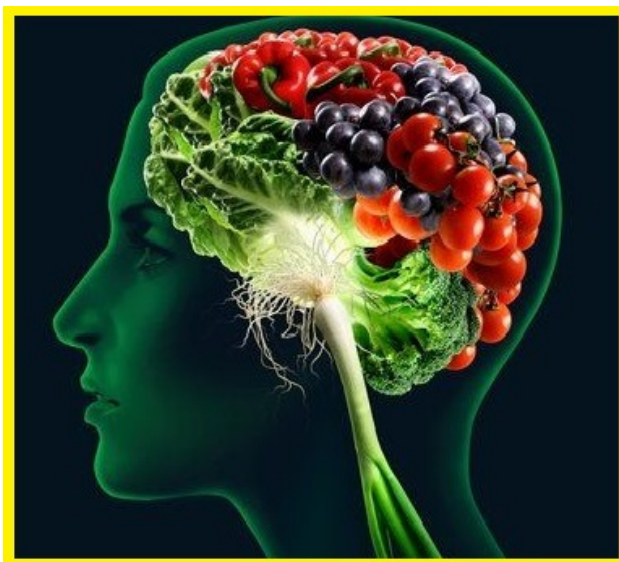


- Evite os alimentos enlatados e pré-confecionados: molhos, sopas, caldos concentrados, aperitivos;
- Selecione alimentos sem gorduras hidrogenadas e sem gorduras *trans* (bolachas, produtos de pastelaria, margarinas);
- Tenha sempre a preocupação de fazer uma sopa com legumes frescos para iniciar as refeições principais;
- Acompanhe sempre os pratos principais com salada ou legumes;
- Prefira os cozidos, grelhados, assados e estufados sem gordura. Adicione vinho branco ou cerveja aos assados para que estes fiquem mais suculentos e saborosos;

Estratégias Alimentares

- Utilize o azeite na confeção e tempero, embora com moderação;
- Reduza a adição e o consumo de sal. Pode substituir a sua adição na confeção por ervas aromáticas ou especiarias e deixar os alimentos de véspera a marinar;
- Opte por selecionar fruta fresca como sobremesa;
- Restrinja o consumo de gordura saturada, essencialmente presente nos alimentos de origem animal (banha, manteiga, queijos, toucinho, carnes vermelhas, queijos gordos);
- Consuma pelo menos 1,5L de água ao longo do dia e entre as refeições;
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, bebidas destiladas).





“A nutrição tem um papel chave na prevenção/correção de fatores de risco modificáveis para o AVC”

Ana Cláudia Inácio
Nutricionista – Consulta de Nutrição
Serviço Dietética e Nutrição - Departamento de
Neurociências

Fontes:

<https://www.spavc.org>
<https://dietamediterranea.com>
<https://www.speo-obesidade.pt>
<https://www.spd.pt>
<https://www.sphta.org.pt/pt>
<https://www.nutrimento.pt>
<https://www.apn.org.pt/ebooks.php>

**Uma iniciativa no âmbito das comemorações
do Dia Nacional do Doente com AVC**
Para mais informações contacte o Serviço de Dietética e Nutrição
E-mail: servicodieteticaenutricao@chln.min-saude.pt
Telefone: 21 780 55 49

Connecting innovation,
improving life.



CAMIL

CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE, EPE



HOSPITAL DE
SANTAMARIA



Hospital
PulidoValente