

- Carta Capital - <http://www.cartacapital.com.br> -

## Por um ano menos salgado

Posted By [Rogério Tuma](#) On 10 de janeiro de 2012 @ 9:13 In [Saúde](#) | [4 Comments](#)



[1]

Se cada brasileiro ingerir somente 3 gramas de sal por dia, haveria uma redução de 35 mil AVCs por ano no País. Foto: Olga Vlahou

proporcionais aos índices de obesidade, diabetes, tudo isso proveniente do consumo exagerado de calorias e sal que a urbanização do mundo provocou.

### Leia mais:

[Empresa francesa admite irregularidades em próteses mamárias](#) <sup>[2]</sup>

[Brasil barra medicação contra câncer na medula](#) <sup>[3]</sup>

[Tratamentos evoluem em busca de menos toxicidade](#) <sup>[4]</sup>

A principal causa do AVC é a aterosclerose que é o acúmulo de gordura nas artérias, associada aos fatores que aumentam o risco: a hipertensão arterial, o sedentarismo, o diabetes, o tabagismo e a obesidade. Se mudássemos nossos hábitos, rejeitando algumas das benesses da Revolução Industrial, viveríamos muito mais e melhor.

Uma das mudanças cruciais seria comer menos sal. Um estudo publicado na revista New England Journal, em 2010, mostrou que se reduzíssemos a ingestão de sal para no máximo 3 gramas ao dia, conseguiríamos uma redução de até 35 mil AVCs por ano no Brasil, além de evitarmos 45 mil mortes por doenças cardiovasculares. Pouparia aos cofres públicos alguns bilhões de reais todo ano.

Muito pouca comida faz mal, filhos de mães mal nutridas durante a gravidez e crianças subnutridas têm alto risco de sofrer AVC quando chegarem à idade adulta, mas o excesso também é perigoso. A energia acumulada transforma-se em glicose e gordura que circulam no sangue e se acumulam nos vasos, aumentando o risco de rompê-los ou obstruí-los. No mundo de hoje, perto de 2 bilhões de pessoas estão na faixa de desnutridos e outro 1,5 bilhão está acima do peso. Ambas as situações, por diferentes motivos, são fatores de risco.

Com essa revisão aprendemos que as vitaminas A e B, o cálcio e as substâncias antioxidantes não nos protegem do AVC. Alguns estudos ainda estão em progresso para validarem o papel protetor da vitamina E, do Ômega-3 e da vitamina D. Uma dieta com 5 gramas de sal aumenta o risco de AVC em 23% e uma dieta com pelo menos 1 grama de potássio diária, reduz o risco de AVC em 11%.

A gordura é a vilã para doenças coronarianas, mas não existem estudos que confirmem o mesmo papel com as artérias cerebrais. Mas ao menos sugerem que as gorduras trans e saturadas são perigosas, enquanto as poli-insaturadas e Ômega 3 podem ajudar. Alimentos ricos em açúcar livre, isto é, refrigerantes e doces, aumentam o risco de AVC. Peixes, se consumidos diariamente, reduzem o risco em 6%.

Proteínas magras e frutas também reduzem o risco de AVC. Grãos integrais, se consumidos em alta quantidade, diminuem o risco em 20%. Leite desnatado e até três xícaras de café ou de chá ao dia podem diminuir o risco em 17%, o consumo diário de chocolate igualmente nos protege contra o AVC.

O tipo de dieta interfere pouco. A dieta do Mediterrâneo é a única que comprovadamente nos protege contra o AVC. A dieta vegetariana, a dieta sem produto animal algum e a japonesa não reduzem o risco de AVC, em geral, pois parecem diminuir o AVC isquêmico, mas aumentam o AVC hemorrágico. Enfim, o fundamental é reduzir drasticamente as calorias que consumimos, cozinhar sem sal e depois colocar uma pitada no prato, tirar o açúcar livre e a gordura animal e usar o padrão de dieta do Mediterrâneo que é rico em verduras, legumes, frutas e grãos integrais e usa a proteína do peixe.

Apenas repor vitaminas que faltam, principalmente o folato e a vitamina D, comer alimentos ricos em potássio e beber vinho tinto com muita moderação, três taças na semana. O resto é perfumaria.

---

Article printed from Carta Capital: <http://www.cartacapital.com.br>

URL to article: <http://www.cartacapital.com.br/saude/por-um-ano-menos-salgado/>

URLs in this post:

[1] Image: <http://www.cartacapital.com.br/wp-content/uploads/2012/01/salada.jpg>

[2] Empresa francesa admite irregularidades em próteses mamárias:

<http://www.cartacapital.com.br/sociedade/empresa-francesa-admite-irregularidades/>

[3] Brasil barra medicação contra câncer na medula:

<http://www.cartacapital.com.br/saude/medicacao-contracancer-na-medula-e-barrada-no-brasil/>

[4] Tratamentos evoluem em busca de menos toxicidade:

<http://www.cartacapital.com.br/saude/tratamentos-evoluem-em-busca-de-menos-toxicidade/>

Copyright © 2011 Carta Capital. All rights reserved.