

Na Paulista, nós
cuidamos do seu coração



Orientações e Dicas



PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA!!!

O exercício proporciona vários benefícios a sua saúde:

- ✓ reduz a pressão arterial
- ✓ reduz o peso corporal
- ✓ auxilia no controle do diabetes
- ✓ aumenta o colesterol bom (HDL) e diminui o colesterol ruim (LDL) e triglicérides
- ✓ auxilia no controle do estresse



Alimentação Saudável na prevenção de doenças Cardiovasculares

A alimentação saudável desempenha um importante papel na prevenção de doenças cardiovasculares. O manutenção de um peso corporal adequado é fundamental para a manutenção da saúde, uma vez que a obesidade, na grande maioria dos casos, está associada a outras doenças como pressão alta, diabetes, aumento das gorduras no sangue (triglicérides e colesterol). O aumento do colesterol sanguíneo é um dos responsáveis pelo desenvolvimento da aterosclerose, que se manifesta frequentemente como infarto, podendo levar a morte. Um dos principais motivos para o aumento do colesterol no sangue é o elevado consumo de gordura na alimentação, porém existem diferentes tipos de gordura:

Saturadas: são aquelas que **promovem o aumento dos níveis de colesterol**. São encontrados principalmente nas gorduras das carnes, leite integral e seus derivados, biscoitos recheados, croissants, tortas, sorvetes cremosos, coco, gordura de coco e azeite de dendê.

Trans: possui propriedades semelhantes às saturadas, portanto, **umentam o colesterol**. Os alimentos ricos em gordura trans são as margarinas em tabletes, de consistência dura, gorduras industriais utilizadas em preparações de sorvetes, chocolates, cremes, molhos prontos, maionese e algumas sobremesas cremosas e gordura hidrogenada utilizada para frituras.

Polinsaturadas: são aquelas que **não promovem o aumento do colesterol**. São encontradas duas categorias de ácidos graxos polinsaturadas: os ômega 6, presentes em alguns óleos vegetais (soja, milho, girassol), margarinas cremosas e os ômega 3, presentes na gordura de alguns peixes (cavala, arenque, truta, sardinha).

Monossaturadas: são aquelas que **não promovem o aumento do colesterol**. São encontrados principalmente no azeite de oliva, óleos de canola, amendoim, aveia, nozes, castanha de caju e abacate.

Porém, é importante saber que mesmo as gorduras polinsaturadas e monossaturadas são altamente calóricas e o consumo excessivo pode contribuir para o aumento de peso.

Desta forma, a alimentação adequada é aquela que fornece quantidades suficientes de calorias, baixo teor de sal e de gordura. Para conseguir isto é importante modificar alguns hábitos alimentares com medidas simples no seu dia a dia.

Recomendações para uma alimentação saudável

1. Substituir o leite integral pelo desnatado ou semi-desnatado.
2. Substituir os queijos gordurosos (massaréla, queijo Prato, provolone, gorgonzola) pelos queijos magros: ricota, queijo branco, cottage, requeijão light.
3. Dar preferência à margarina vegetal cremosa, por serem mais ricas em gordura insaturada, em substituição à manteiga e às margarinas "duras", preferencialmente sem sal.
4. Evitar banha de porco, bacon, gordura de coco e gordura hidrogenada para preparar os alimentos.
5. Controlar a ingestão de miúdos de boi e aves (coração, miolo, fígado).
6. Consumir no máximo 02 ovos por semana. Atenção às preparações que os contêm, como panquecas, tortas, soufflés e bolos.
7. Evitar o consumo de carnes gordurosas, como picanha, cupim, contra-filé, lingüiça e também os embutidos (presunto, salame, mortadela, salchicha).
8. Retirar a pele do frango antes do cozimento.
9. Controlar a ingestão de frutos do mar (camarão, ostra, lula, marisco, polvo), devido ao alto teor de colesterol.
10. Consumir peixes magros como atum fresco, pescada, abadejo, sardinha, sempre grelhados, assados ou cozidos.
11. Preparar as carnes, aves e peixes ensopados, grelhados ou assados. Evitar frituras e preparações à doré.
12. Dar preferência aos óleos vegetais: soja, milho, girassol, canola e oliva, preferencialmente azeite de oliva extra-virgem.
13. Consumir maior quantidade de fibras, principalmente as solúveis, que auxiliam no controle do colesterol. As principais fontes são: farelo de aveia, cereais matinais e polpa de algumas frutas, como maçã, pêra e pêsego.
14. Consumir diariamente frutas ricas em vitamina C, em forma de suco ou in natura: laranja, tangerina, acerola, morango, limão, abacaxi, caju.
15. Evitar molhos à base de maionese, queijos gordurosos, creme de leite, azeite de dendê.
16. Evitar a ingestão de biscoitos recheados, chocolates, doces com cremes e chantilly, folhados e mousses.
17. Evite o uso de temperos prontos como molho de soja, molho inglês, temperos prontos.

Exercício e Coração



Exercícios adequados fazem bem ao coração. Aumentam a força do músculo cardíaco e melhoram sua irrigação. A prática regular de atividades físicas ajuda a controlar o colesterol, o diabetes, a hipertensão e o peso. Todos esses efeitos fazem com que o exercício previna as doenças cardíacas evite acometimentos em cardiopatas.

Orientação de Atividade Física

Tipo: para o coração, os exercícios mais indicados são os aeróbios, como a caminhada, a corrida, o ciclismo, a natação, a hidroginástica, etc.

Frequência: para se ter mais benefícios aconselha-se que o exercício seja realizado de 3 a 5 vezes por semana.

Duração: para a melhora cardiovascular, aconselha-se a realização de exercício com 30 a 60 minutos de duração, sendo que eles podem ser realizados de forma contínua ou em várias sessões por dia, por exemplo, 3 vezes de 10 minutos.

Intensidade: para trazer benefícios ao coração e serem aeróbios, os exercícios devem ter intensidade moderada, o que pode ser controlado sentindo-se ligeiramente cansado durante o exercício ou fazendo-se o exercício o mais intenso possível conseguindo conversar, ou seja, sem ficar ofegante.

Dicas Importantes:

- 1) Não obrigue seu corpo a esforços grandes e insuportáveis. Vá com calma!
- 2) Respeite seus limites e ouça seu corpo. Se sentir dores ou desconfortos durante o exercício, reduza a intensidade. Se os sintomas não passarem, pare o exercício. Se os sintomas se repetirem em outras sessões, pare e procure um médico.
- 3) Se você tem problemas cardíacos pergunte ao seu médico se você pode começar a se exercitar. Procure orientação adequada para um programa de exercícios estruturado e mantenha-se ativo no seu dia a dia.
- 4) Se você é hipertenso, diabético, obeso, tem colesterol alto, fuma ou tem pessoas na família com problemas cardíacos, pode se beneficiar se procurar um médico e fazer um teste ergométrico antes de começar a se exercitar. Um profissional da área da atividade física pode lhe orientar sobre a melhor forma de se exercitar.



Desenvolvido pelos Departamentos da
Sociedade de Cardiologia do Estado
de São Paulo - SOCESP:

Fisioterapia
Nutrição
Educação Física

2006