justNews
a partilhar informação desde 1981

10 de março de 2023

http://justnews.pt/noticias/hipercolesterolemia-recomendacoes-alimentares-e-nutricionais-numa-dieta-vegetariana

«Hipercolesterolemia – recomendações alimentares e nutricionais numa dieta vegetariana»

Vera Fernandes
Nutricionista Auchan. Membro da Ordem dos Nutricionistas n.º 1581N verasofia.fernandes@auchan.pt

As recomendações alimentares e nutricionais, com o objetivo de tratamento da hipercolesterolemia, baseadas na adoção de um estilo de vida saudável que englobe uma alimentação saudável e a prática de exercício físico regular são indispensáveis.

Revisões sistemáticas têm encontrado uma ligação entre o consumo de uma dieta vegetariana e a incidência reduzida de obesidade e doenças coronárias, destacando-se a associação ao baixo nível sérico de colesterol, em comparação com padrões alimentares mais tradicionais omnívoros.

Ainda assim, remover a carne (lípidos saturados alimentares advêm primariamente de produtos animais, sendo as carnes vermelhas dos maiores fornecedores) da dieta, per si, não é condição suficiente para uma dieta mais saudável e associada a menores níveis de colesterol, sendo possível encontrar casos de hipercolesterolemia em indivíduos a seguir uma dieta vegetariana. Este artigo vem identificar as alterações necessárias a uma dieta vegetariana com o objetivo de baixar os níveis de colesterol sérico.

Dietas vegetarianas bem planeadas podem ser saudáveis, nutritivas, completas, sem deficiências nutricionais, e fomentar a diminuição dos níveis de colesterol sérico.

Os pilares das recomendações nutricionais para a diminuição da hipercolesterolemia são:

1) Garantir uma ingesta energética adequada ao gasto, promovendo a perda ponderal em indivíduos com excesso de peso. Estima-se que por cada 10 Kg de perda de peso ocorra uma redução no c-LDL de 8 mg/dl;

2) Limitar o consumo de açúcares de adição até 10% do Valor Energético Total (VET) e garantir um aporte de fibra entre 25 g a 40 g, sendo que entre 7 a 13 g dessa fibra deve corresponder a fibra solúvel. O consumo de fibra solúvel em pelo menos 3 g/dia pode contribuir para diminuir o valor de c-LDL até 14%; o β-glucano é uma fibra solúvel, sendo que 3 g equivalem a 250 ml de bebida de aveia, 15 g de farelo de aveia ou 30 g de flocos de aveia;

3) Limitar o consumo de lípidos totais a 25% - 35% do VET e o consumo de saturados a 7% do VET; ácidos gordos trans devem ser evitados; privilegiar o consumo de lípidos insaturados, sendo que o consumo de n-6 deverá representar menos de 10% do VET, por forma a limitar a peroxidação das lipoproteínas; ainda, limitar o consumo de colesterol alimentar a menos de 300 mg/dia;

4) Moderar o consumo de álcool a menos de 10 g/dia no caso das mulheres e menos de 20 g/dia nos homens (1 copo de 150 ml de vinho/dia para mulheres e 2 para homens), sendo que um consumo regrado de álcool pode permitir incrementar o c-HDL).

Para além destes pilares, o consumo de alimentos funcionais com fitoesteróis e/ou utilização de suplementos alimentares como levedura de arroz vermelho trazem um benefício adicional.

A soja é um alimento funcional, muito utilizado como fonte proteica principal em dietas vegetarianas e pode ser

um aliado na diminuição dos níveis de colesterol. É fonte de compostos nutricionais e bioativos, como lecitina, esteróis e β-glucano, os quais têm efeito hipocolesterolemiante pela inibição da absorção intestinal de colesterol. O consumo de 25 g/dia de proteína de soja pode levar a uma redução estimada de 5% no c-LDL. O consumo de 15 g de proteína de soja é já benéfico, sendo que equivale a 500 ml de bebida de soja, 30 g de soja texturizada, ou 50 g de tofu marinado.

Espaço Nutrição

Vera Fernandes

O consumo lipídico deve ser limitado e de acordo com as seguintes recomendações:

– Escolher gorduras saudáveis. Óleos e gorduras vegetais são, na sua maioria, fornecedores primordiais de gorduras insaturadas, sendo, no entanto, de salientar que opções de produtos finais, como margarinas sólidas, cremes vegetais para barrar ou alternativas ao queijo que recorram a bases vegetais, como óleo de coco ou palma, devem ser limitadas, pois, apresentam um teor de gorduras saturadas semelhante aos produtos homólogos de origem animal.

Nestas tipologias de produtos são recomendáveis as alternativas à base de frutos oleaginosos. Qualquer pasta de frutos oleaginosos, como manteiga de amendoim ou pasta de amêndoa, mas também as sementes e o abacate, são boas alternativas a incorporar no dia alimentar.

– As gorduras trans, derivadas da hidrogenação da gordura, devem ser totalmente evitadas. Muitos óleos vegetais têm a adição de hidrogénio para a melhoria de aspetos organolépticos. É fulcral promover a boa leitura dos rótulos (lista de ingredientes – gorduras hidrogenadas; declaração nutricional – gordura trans).

– Optar pelas versões “magras” ou com “baixo teor de gordura”, bem como as versões “0% açúcares adicionados” de laticínios ou alternativas vegetais (fortificados em cálcio).

– Ao escolher refeições prontas a consumir vegetarianas ou alternativas à carne, como hambúrgueres vegetais, – verificar os rótulos e optar por i) versões com nutriscore A, ii) assinalados a verde ou amarelo no teor de gordura saturada (semáforo nutricional), ou iii) com baixo teor de gordura (1.5 g/100 g).

Alimentos ricos em gorduras insaturadas como frutos oleaginosos e óleos, podem ter um valor vermelho de lípidos saturados (acima de 5 g/100 g), estes são uma exceção e podem ser consumidos de forma moderada, uma vez que o seu teor em lípidos insaturados é superior e a sua dose de consumo é muito inferior aos 100 g.

– Nos tipos de confeção, optar preferencialmente por grelhar, cozer, cozinhar a vapor, assados/estufados com pouca adição de gordura, limitando os fritos e os assados/guisados com adição excessiva de gordura. Considerar o uso de utensílios de cozinha que permitam cozinhar sem gordura ou com uma quantidade muito pequena de

gordura (para o mesmo efeito que grandes frituras/assados).

– Limitar o consumo de produtos com elevado teor de gordura, como pastelaria, biscoitos, snacks fritos, etc.

– Ao confecionar pastelaria, limitar a quantidade de gordura adicionada e substituir por água ou sumo.

Ovo – é um alimento adequado a dietas vegetarianas (não veganas) e pode ser consumido de forma moderada numa dieta que objetiva diminuir os níveis séricos de colesterol; isto porque o teor em colesterol alimentar é menos relevante que o teor em lípidos saturados para os aumentos dos níveis séricos de colesterol. Tendo em conta que os ovos têm um teor moderado de lípidos saturados, podem ser considerados.