

## *Coração Bem Nutrido*

Um coração saudável e funcional depende de uma boa alimentação

Cláudia Sofia Minderico\*

Um peso saudável, baixo consumo de sódio e gorduras (principalmente as saturadas) e o consumo de peixe preserva o bom funcionamento do sistema cardiovascular. De acordo com os últimos estudos, a lista de alimentos que previne alterações patogénicas do sistema cardiovascular relaciona-se cada vez mais com o mundo dos vegetais frescos e integrais. Esta acção das frutas e vegetais pode ser explicada pelo facto de, quando integrais, frescos e crus, possuírem elevada concentração de compostos antioxidantes e fitoquímicos. Neutralizam os danos dos radicais livres nas células do endotélio (parede das artérias), melhorando a sua acção biológica e conseqüentemente a elasticidade e distensibilidade das artérias.

### ***Os Alimentos Cardioprotectores***

São, essencialmente, os agentes antioxidantes, tais como:

- Os *bioflavonoides e carotenos*, presentes nas frutas cítricas (laranja), na uva (principalmente as escuras), nas frutas vermelhas (mirtilo, framboesa, morango, amora, romã e cereja), pêssego, mamão, manga, damasco e na maçã. Os *bioflavonoides e carotenos* encontram-se ainda nos legumes, como a abóbora, a cenoura e a beterraba.
- A *vitamina E (tocoferóis)*, presente nas sementes e nos óleos vegetais prensados a frio, como o de soja, linhaça e girassol, nas amêndoas, avelãs, assim como no gérmen de trigo. Os óleos vegetais refinados são pobres em micro-nutrientes.
- Os *minerais*, nos quais as boas revelações são o zinco, encontrado em doses generosas nas ostras, sementes de abóbora, cajú, iogurte magro, kefir, queijo suíço e nos cereais integrais; e o selénio, que se encontra

essencialmente na castanha do Pará e em menores quantidades nos grãos integrais, na cebola e no alho.

- O *ómega-3*, ácido gordo dos peixes de água fria, mas também presente nas sementes de linhaça e no seu óleo prensado a frio.

***Assim é Fundamental Consumir:***

- Sementes cruas e sem sal: girassol, abóbora, amêndoas, nozes, castanha do Pará, castanha de caju, linhaça e gergelim.
- Óleos: azeite virgem ou aqueles que são prensados a frio – linhaça, girassol, gergelim e soja. Assim como o famoso óleo de fígado de bacalhau.
- Leguminosas: soja, ervilha, lentilha, grão de bico, feijão branco e outros, por exemplo, azuki.
- Frutas: limão e todas as cítricas, uva, maçã, kiwi, pêssego, morango e as consideradas frutas vermelhas (amora, cereja, romã...), abacate, tomate e azeitona.
- Cereais integrais: arroz, trigo, aveia e centeio, como também o gérmen de trigo.
- Legumes: principalmente os de cores vivas como a cenoura, a beterraba, a abóbora, assim como a cebola e a cebolinha.
- Água, considerando que o sangue é constituído em 89% por água.

Se não é vegetariano, lembre-se que os peixes devem ser consumidos 4 vezes por semana, quando o objectivo é cuidar do coração, evitando a inflamação e optimizando a sua funcionalidade. Os peixes com melhores qualidades para este efeito são os de água fria, ricos em *ómega-3*, como o salmão, a sardinha, a anchova, o atum, o arenque e a cavala. O ácido gordo *ómega-3* inibe a produção do ácido araquidónico, reconhecido como um dos precursores do processo inflamatório conducente à aterosclerose.

## ***Alimentos que Comprometem a Saúde Cardiovascular***

É importante evitar os alimentos que causam picos glicêmicos – elevação, em excesso, da taxa de glicose no sangue – induzidos pelo açúcar (principalmente o refinado, de mesa), pelas massas e cereais refinados, pela batata e doces em geral. Estes alimentos elevam a produção de insulina e de ácido araquidônico, grandes responsáveis pelos processos inflamatórios, que aceleram a fibrose, o envelhecimento e a morte das células.

Neste âmbito é também relevante evitar a produção massiva de radicais livres, os quais podem ser induzidos pelo tabaco, álcool em excesso (mais de duas doses), café (mais de dois por dia) e alimentos muito processados e aditivados. Os radicais livres destroem as células cardíacas e todas as células do organismo. Por último, é ainda importante evitar os fritos e as gorduras de origem animal, que tornam as membranas celulares rígidas e pouco porosas, inviabilizando a fluidez e a qualidade dos processos bioquímicos.

### ***Sugestões para Pequenas Refeições:***

- Kefir batido com frutos do bosque (mirtilos, framboesas, amoras) + pão semi-integral com nozes
- Iogurte magro natural + fio de mel + nozes + pão salgado molhado em azeite simples ou aromatizado
- Chá verde sem adição de açúcar + queijo suíço + pão salgado
- Sumo de beterraba (1/3) + sumo de maçã ou laranja (2/3) + frutos secos variados
- Espetada de frutas coloridas + pão com sementes de linhaça + azeite simples ou aromatizado
- Papa de aveia integral + compota de frutos do bosque ou mel e nozes
- Salada de legumes vários + queijo suíço + sementes cruas sem sal + pêssego

- Ervilhas com ovo escalfado
- Sopa de tomate com ovo
- Grão + bacalhau desfiado + alho + cebola + salsa ou coentros + fio de azeite
- Feijão + atum + cebola + alho + fio de azeite

\*Professora Auxiliar Convidada de Nutrição  
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias