

## Sugestão de Pauta

### **Campanha do Dia Mundial do Coração incentiva mudança nos hábitos para reduzir doenças cardíacas**

Defendendo que pequenas mudanças podem fazer uma poderosa diferença, a campanha para o Dia Mundial do Coração, organizada pela Federação Mundial do Coração, pretende inspirar as pessoas a adotarem hábitos de vida mais saudáveis. Comemorada no dia 29 de setembro, a data marca um momento para conscientizar e disseminar os meios de combater a maior causa de mortes prematuras, que vitima mais de 17 milhões de pessoas no mundo. No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, as doenças cardiovasculares são responsáveis por quase 30% do total de mortes.

Entre os principais fatores de risco para o infarto e outras doenças relacionadas ao coração estão o tabagismo, obesidade, hipertensão, diabetes, colesterol e a vida sedentária. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, mudanças no estilo de vida são fundamentais para reduzir o risco de doenças cardíacas: praticar atividades físicas, evitar a obesidade, reduzir o consumo de álcool, abandonar o tabagismo, diminuir o estresse, destinar mais tempo para o lazer, família e amigos, além de melhorar a alimentação. Reduzir o sal, eliminar frituras, consumir mais frutas, verduras e legumes são mudanças para tornar a alimentação mais saudável.

Alguns nutrientes também são importantes aliados na prevenção das doenças cardíacas. As diretrizes atuais da Sociedade Europeia de Arteriosclerose e da Sociedade Europeia de Cardiologia sinaliza como medidas eficazes a substituição de gorduras saturadas e gorduras trans por gorduras mono- e poli-insaturadas, o aumento no consumo de fibras alimentares, ácidos graxos, ômega 3 e fitoesterol.

O mercado de alimentos saudáveis vem crescendo, de acordo com uma maior busca por saúde e qualidade de vida. A BASF está alinhada com as tendências de consumo e atende as indústrias de alimentos, bebidas e suplementos, oferecendo ingredientes como o fitoesterol, ômega 3, licopeno, betacaroteno, luteína, vitaminas, entre outros elementos que trazem benefícios diretos à saúde.

Os fitoesteróis podem beneficiar pessoas que tem colesterol elevado no sangue, além de reduzir os riscos de doenças cardiovasculares incluindo aterosclerose, problemas coronários e infarto do miocárdio. Eles podem contribuir para a redução de 6 a 12% do colesterol total, incluindo os níveis de colesterol LDL, conhecido como colesterol “ruim”, que pode se depositar nas artérias e provocar o seu entupimento. Também diminuem efetivamente os triglicérides.

Os fitoesteróis ou esteróis vegetais são componentes de gordura natural de todas as plantas, incluindo sementes de óleo, grãos, nozes, legumes, vegetais e sementes de frutas. Tem estrutura semelhante à do colesterol, porém metabolizados de forma diferente, resultando em lipídios sanguíneos melhorados. As dietas regulares normalmente não são capazes de garantir a ingestão suficiente de fitoesteróis e a preferência por alimentos altamente refinados e processados também compromete essa ingestão.

A quantidade mais efetiva e segura é de 2 gramas ao dia segundo a Sociedade Internacional de Aterosclerose (IAS). Para alcançar essa proporção, é preciso ingerir 800 g de óleo de soja, 4 Kg de farinha de trigo ou 5 Kg de brócolis, segundo o *FDA Food Composition Data Base*. Os alimentos fortificados com fitoesteróis, como margarinas ou a suplementação por cápsulas podem garantir essa quantidade diária.

O ômega 3 também é necessário para o bom funcionamento de todas as células no corpo e outro aliado importante na prevenção de doenças cardiovasculares. Os dois ômega 3 mais relevantes para a saúde, DHA e EPA, são naturalmente encontrados apenas em espécies marinhas, não são produzidos pelo corpo humano. O EPA é importante para a função do coração, pois ajuda a regular a pressão arterial e frequência cardíaca, além de prevenir aterosclerose e infarto do miocárdio. Também tem impacto positivo sobre síndromes metabólicas e diabetes tipo 2. Para alcançar a quantidade diária, deve-se ingerir diariamente cerca de 50g de salmão cru, 25 g de arenque cru ou 17 ovos grandes, podendo

também ser consumidos por meio de alimentos enriquecidos ou suplementos.

Já, o licopeno, é uma das mais poderosas substâncias antioxidantes, prevenindo assim o estresse oxidativo, condição biológica onde ocorre o desequilíbrio entre os radicais livres e o sistema antioxidante das células. Um suprimento adequado de licopeno é importante para evitar doenças cardiovasculares como a aterosclerose, lesão por isquemia, infarto do miocárdio, além de ajudar contra síndromes metabólicas, obesidade e diabetes mellitus. O licopeno pode ser naturalmente encontrado no tomate, melancia, goiaba e mamão e também é aprovado para uso em suplementos voltados para saúde cardiovascular, saúde do fígado e proteção do sistema imunológico, como prevenção do câncer de próstata.



#### INFORMAÇÕES PARA A IMPRENSA

**Andrea Benedetti** - (11) 3147-7467

**Lígia Cerdeira** - (13) 99760-3311

**Bruna Marconi** - (11) 3147-7413

[basquimicos@maquinacohnwolfe.com](mailto:basquimicos@maquinacohnwolfe.com)

[www.maquinacohnwolfe.com](http://www.maquinacohnwolfe.com)