

Alimentação vegetariana substitui remédio na redução do colesterol

Educação Física

Enviado por:

Postado em:23/04/2009

Levantamento feito pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), em 20 cidades, incluindo São Paulo, constatou que 40% da população tem nível de colesterol entre 200 e 240 miligramas por decilitro. O ideal é não ultrapassar 200mg/dl. Saiba mais...

Estudo da Associação Médica Americana revela que uma dieta pobre em gordura animal tem praticamente mesmo resultado da medicação. A famosa dieta vegetariana, rica em fibras e livre de qualquer tipo de gordura animal, reduz de forma significativa o nível de colesterol ruim (LDL) no sangue. Pesquisa publicada ontem no Jornal da Associação Médica Americana (Jama) revelou que esse tipo de alimentação é capaz de diminuir a taxa de LDL com praticamente a mesma eficácia de algumas estatinas, medicamentos utilizados para controlar quantidades elevadas da substância. Segundo o estudo, a redução do colesterol entre as pessoas vegetarianas foi de 29%, enquanto que os pacientes que usaram o remédio conseguiram uma diminuição de 31%. Em um terceiro grupo, que aderiu a uma dieta com pouca quantidade de gordura, a taxa decresceu apenas 8%. "O resultado obtido pelos vegetarianos é explicado pela forte presença de frutas, legumes e verduras na dieta (ricos em antioxidantes) e pela ausência de gordura animal", afirma o nutrólogo Daniel Magnoni, do Hospital do Coração (HCor). Segundo o médico, a placa de gordura só se deposita na parede das artérias quando o LDL é oxidado. "Por isso é tão importante consumir substâncias antioxidantes", diz. Levantamento feito pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), em 20 cidades, incluindo São Paulo, constatou que 40% da população tem nível de colesterol entre 200 e 240 miligramas por decilitro. O ideal é não ultrapassar 200mg/dl. "Apesar de estar acima do recomendado, esse percentual de brasileiros é o que mais pode se beneficiar da dieta como tratamento", garante Marcus Bolivar Malachias, coordenador do Selo SBC/Funcor de Qualidade de Alimentos. Segundo ele, uma alimentação controlada é capaz de reduzir pelo menos 30% do colesterol, pois o restante é produzido pelo fígado. Mas, de acordo com Magnoni, apesar do bom resultado do estudo americano em relação à dieta, as pessoas não devem deixar de comer carne de uma hora para outra sem substituir por outra fonte de proteína. O nutricionista George Guimarães, da Nutriveg Consultoria, explica que o vegetarianismo causa problemas ao organismo apenas quando mal usado. "Não existe nada de tão essencial à saúde humana que não possa ser encontrado nos vegetais. É só saber quanto deve ser consumido", garante. Os vegetarianos são divididos em três categorias: os ovo-lacto-vegetarianos, que consomem ovos e laticínios; os lacto-vegetarianos, que ingerem laticínios e os vegetarianos puros, que não comem qualquer produto de origem animal, inclusive mel. Para o nutricionista, é possível substituir a proteína da carne com produtos à base de soja. "Os vegetarianos precisam ficar atentos para o consumo adequado de ferro, vitamina B12 e cálcio, nutrientes que estão presentes nos alimentos de origem animal", conclui. Fonte: Diário de São Paulo/
www.emforma.com.br/nutricao/dicas/veget.asp