

Dieta e exercício físico para um coração saudável

Conselhos aos Doentes:

As doenças do coração constituem uma das principais causas de mortalidade em todo o mundo. Cerca de 1/3 destas mortes poderiam ser evitadas através de estilos de vida saudáveis, incluindo dieta e exercício físico.

Como é que aquilo que comemos afeta o coração?

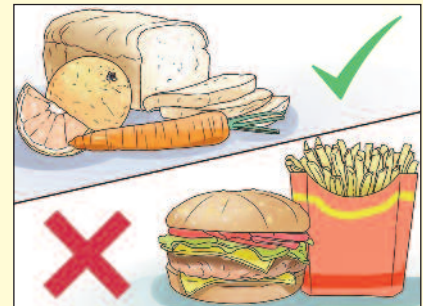
Os alimentos que comemos afetam o nosso peso, as hormonas e a saúde dos nossos órgãos incluindo o coração. Fazer uma dieta saudável pode ajudar a reduzir o risco de doença cardíaca e de acidente vascular cerebral e isso não é tão difícil quanto parece.

Dicas para uma dieta saudável para o coração

- 1) **Escolha gorduras saudáveis.** Apesar de se dizer que as gorduras fazem mal ao coração, na realidade algumas gorduras são boas e necessárias ao organismo. Por exemplo, quando necessita de uma gordura para cozinhar deve escolher uma gordura monoinsaturada, como o azeite. As gorduras polinsaturadas, como as encontradas nos frutos secos e sementes e os ácidos gordos ómega 3 (que se encontram nos peixes) são também escolhas saudáveis. Em geral devem ser evitadas as gorduras *trans*, habitualmente existentes nos alimentos processados e *snacks*, como nas batatas fritas empacotadas. Para verificar se um determinado alimento contém gorduras *trans* deve procurar-se no rótulo da embalagem as palavras “parcialmente hidrogenadas”.
- 2) **Escolha pão integral**, que contém maior quantidade de fibra e de hidratos de carbono complexos.
- 3) **Coma diariamente frutas e vegetais.** Não só dão sabor e variedade à sua dieta como também contêm fibras, vitaminas e minerais.
- 4) **Estufar, assar e grelhar** são as melhores maneiras de cozinhar carne e aves. Todas as peles e gorduras devem ser retiradas antes de cozinhar.
- 5) **As leguminosas secas (feijão, grão), as ervilhas e as lentilhas** são ricas em proteínas e fibras. De vez em quando tente substituir a carne por feijões num prato favorito como a lasanha ou o chili.
- 6) **Escolha produtos lácteos magros, como leite magro, queijo magro e iogurtes magros. Não coma mais de 4 gemas de ovo por semana. Como alternativa prefira antes a clara.**
- 7) **Experimente a dieta mediterrânica** pois ela é uma das dietas mais saudáveis para o coração. Ela é constituída por frutos e vegetais, cereais, azeite, ingestão moderada de peixes, mariscos, produtos lácteos e vinho.

Quanto é que devo pesar?

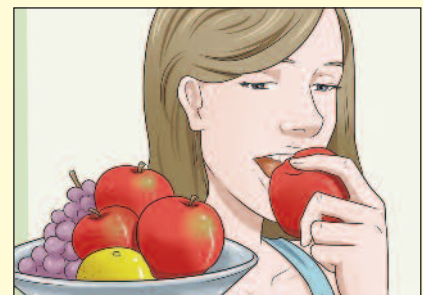
Fale com o seu médico de família acerca do seu peso ideal porque as pessoas são diferentes umas das outras e cada caso tem de ser analisado individualmente. Se tiver excesso de peso, os quilos em excesso sobrecarregam o seu coração. Perder peso pode ajudar o seu coração a manter-se saudável. Basta perder apenas 10% do seu peso atual para reduzir os riscos de diabetes mellitus e de doença cardíaca.



Fazer uma dieta saudável pode ajudar a reduzir o risco de doença cardíaca.



As gorduras polinsaturadas dos frutos secos e sementes e os ácidos gordos ómega 3 do peixe são escolhas saudáveis.



Coma diariamente frutas e vegetais



Fale com o seu médico de família acerca do seu peso ideal.

Conselhos aos Doentes:

Dieta e exercício físico para um coração saudável, *continuação*



O exercício físico torna o coração mais forte.



O exercício físico aeróbico é o mais indicado porque aumenta a respiração e a frequência cardíaca. Exemplos de exercício físico aeróbico incluem a caminhada, marcha, corrida, dança, natação e ciclismo.



Suba as escadas em vez de utilizar o elevador.

Porque é que o exercício físico é bom para o coração?

O exercício físico torna o coração mais forte o que ajuda a bombear o sangue em cada batimento cardíaco. Isso fornece mais oxigénio a todo o corpo e ajuda todo o organismo a funcionar de forma mais eficiente.

O exercício físico pode também diminuir a pressão arterial, reduzir o risco de doença cardíaca e os níveis do colesterol LDL (*mau colesterol*) o qual pode obstruir as artérias e causar um ataque cardíaco.

Ao mesmo tempo, o exercício físico pode aumentar os níveis do colesterol HDL (*bom colesterol*) o qual transporta os depósitos de gordura para fora das artérias e ajuda a proteger contra um ataque cardíaco.

Quando combinado com uma dieta saudável, o exercício físico pode acelerar a perda de peso e, se for feito de forma regular, ajuda a queimar calorias mais rapidamente. Mesmo quando está sentado o exercício físico desenvolve a musculatura esquelética que, por sua vez, queima mais calorias do que a gordura.

Qual é o melhor tipo de exercícios físicos para o coração?

O exercício físico aeróbico é o mais indicado porque aumenta a respiração e a frequência cardíaca. Exemplos de exercício físico aeróbico incluem a caminhada, marcha, corrida, dança, natação e ciclismo.

Que quantidade de exercício físico deve ser feita?

Dependendo da condição física de cada um, em geral deve fazer-se exercício físico aeróbico de intensidade moderada durante 30 minutos, 5 vezes por semana, e exercício físico aeróbico de intensidade vigorosa 35 minutos, 2 vezes por semana. Podem ser conseguidos benefícios adicionais com maiores quantidades de exercício físico.

Os adultos devem também fazer exercício físico contra resistência de intensidade moderada a elevada e envolvendo os principais grupos musculares, pelo menos 2 vezes por semana.

Para evitar as lesões musculares e articulares é conveniente alternar os dias de exercício físico vigoroso com dias de exercício físico moderado e fazer um “aquecimento” prévio com exercícios moderados antes dos exercícios vigorosos.

Como se pode incluir o exercício físico nas atividades diárias?

Existem várias maneiras de aumentar a frequência cardíaca durante a atividade diária. Por exemplo:

- Suba as escadas em vez de utilizar o elevador e caminhe durante uma pausa a meio da manhã e/ou meio da tarde ou na hora do almoço e/ou antes ou depois do jantar.
- Vá a pé para o trabalho ou estacione o carro longe do local do trabalho ou saia do autocarro ou metro uma ou duas estações antes.
- Ande com o passo mais apressado; faça as tarefas de casa com rapidez e mais frequentemente; corte a relva ou faça outros trabalhos de jardinagem

Esta informação não substitui o tratamento médico