

RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES E O DESENVOLVIMENTO DE ATHEROSCLEROSE EM IDOSOS

Ian Haese de Freitas¹; Lara Batista de Oliveira²; Lorena Rodrigues das Neves³,
Lucca de Lima Abreu Basile de Souza⁴; Luiza Toledo Uliana⁵; Emanuele Gama
Dutra Costa⁶; Natália Tomich Paiva Miranda⁷; Humberto Vinício Altino Filho⁸

¹Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu - MG, e-mail

²Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu - MG, e-mail

³Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu - MG, e-mail

⁴Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu - MG, e-mail

⁵Graduando do curso de Medicina, UNIFACIG, Manhuaçu - MG, e-mail

⁶Professor, UNIFACIG, Manhuaçu - MG, -email

⁷Professor, UNIFACIG, Manhuaçu - MG, -email

⁸Professor, UNIFACIG, Manhuaçu - MG, -email

Palavras-chave: Aterosclerose. Hábitos alimentares. Idoso.

INTRODUÇÃO

Aterosclerose é uma doença inflamatória crônica que afeta os vasos sanguíneos, podendo ser evitada pela estabilidade do peso corporal saudável, exercício físico, dieta rica em gordura insaturada e com baixo teor de colesterol, além do controle da glicose. O presente estudo visou avaliar a relação entre hábitos alimentares e o desenvolvimento de aterosclerose em idosos, por meio de uma revisão bibliográfica.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica que recorreu a uma abordagem qualitativa exploratória. Foram utilizados artigos disponíveis nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico e LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Foram encontrados 8 resultados, nas plataformas de pesquisa LILACS, SciELO e Google acadêmico, sendo selecionados 5 artigos sobre o tema “Relação entre hábitos alimentares e o desenvolvimento de aterosclerose em idosos” Utilizando como critérios de inclusão artigos publicados desde 2017.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

O quadro de colesterol alto é o principal fator que propulsiona a aterosclerose, alterações qualitativas dos lipídios e lipoproteínas sanguíneas, podem ocorrer por diversos fatores, como: obesidade, sedentarismo, tabagismo, etilismo, distúrbios genéticos e dieta inadequada. O risco de morte pela aterosclerose se eleva drasticamente com a idade. O excesso de peso, principalmente o acúmulo de gordura abdominal, do tipo central androgênica, está associado a risco de doenças cardiovasculares. O colesterol relaciona-se ao desenvolvimento da aterosclerose, como resultado do acúmulo de depósitos gordurosos no revestimento interno das artérias, aumentando o risco de cardiopatia e acidente vascular cerebral.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal causador da aterosclerose é uma dieta inadequada, evitada a partir da mudança de hábitos alimentares, prática de exercícios físicos regulares, reverberando em um envelhecimento mais saudável.