

## EFICÁCIA DAS INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Gustavo Lopes de Oliveira<sup>1</sup>, Giullia Gonçalves Fabri<sup>2</sup>, Luís Eduardo Oliveira Figueira<sup>3</sup>, Frederico Noboro Figueiredo Nakagawa<sup>4</sup>

**Introdução:** As doenças cardiovasculares (DCV) representam a principal causa de mortalidade no mundo, sendo associadas a fatores de risco modificáveis, como dieta inadequada, sedentarismo e obesidade. Intervenções nutricionais têm se mostrado eficazes na prevenção e controle dessas doenças, uma vez que a dieta desempenha um papel crucial na modulação de fatores de risco, como hipertensão, dislipidemia e resistência à insulina. **Objetivo:** O objetivo desta revisão integrativa é avaliar as evidências científicas sobre a eficácia das intervenções nutricionais na prevenção de doenças cardiovasculares, com foco em dietas específicas, como a mediterrânea, DASH e outras estratégias alimentares que visam a redução de fatores de risco. **Metodologia:** Foi realizada uma busca em bases de dados científicas, incluindo PubMed, Scopus e Web of Science, para identificar estudos publicados entre 2010 e 2023 que analisassem intervenções nutricionais voltadas para a prevenção de DCV. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte e revisões sistemáticas que abordaram o impacto de dietas hipossódicas, ricas em fibras, com restrição de gorduras saturadas e outros padrões alimentares na redução de eventos cardiovasculares. Após a triagem, 35 estudos foram incluídos na revisão. **Resultados e Discussão:** As evidências indicam que intervenções nutricionais baseadas na dieta mediterrânea e no padrão DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) estão associadas a uma redução significativa nos eventos cardiovasculares, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral. A dieta mediterrânea, rica em ácidos graxos monoinsaturados, antioxidantes e fibras, demonstrou diminuir marcadores inflamatórios e melhorar o perfil lipídico. Já o padrão DASH, focado na redução de sódio e no aumento do consumo de frutas, vegetais e laticínios com baixo teor de gordura, mostrou-se eficaz no controle da pressão arterial. Além disso, dietas ricas em fibras e com baixa ingestão de gorduras

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências Médicas de Ipatinga AFYA.

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências Médicas de Ipatinga AFYA.

<sup>3</sup> Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais.

<sup>4</sup> Faculdade de Ciências Médicas de Ipatinga AFYA.

saturadas também se destacaram por seus efeitos na diminuição dos níveis de colesterol LDL. Apesar dos resultados positivos, desafios relacionados à adesão a longo prazo e personalização das intervenções nutricionais foram identificados como barreiras importantes para maximizar os benefícios. **Conclusão:** As intervenções nutricionais desempenham um papel essencial na prevenção de doenças cardiovasculares, com evidências robustas de que dietas como a mediterrânea e a DASH podem reduzir significativamente o risco de eventos cardiovasculares. No entanto, a adesão a longo prazo e a necessidade de adaptações individuais permanecem desafios a serem superados para potencializar os resultados.

**Palavras- Chave:** Dieta Mediterrânea. Doenças Cardiovasculares. Intervenções Nutricionais.