

**ARIADNE DA CRUZ SILVA FRANÇA  
CLARISLANE DA SILVA E SILVA**

**ESTRATÉGIAS ALIMENTARES NO CONTROLE DA DISLIPIDEMIA:  
UMA REVISÃO**

**FEIRA DE SANTANA-BA  
2022**

**ARIADNE DA CRUZ SILVA FRANÇA  
CLARISLANE DA SILVA E SILVA**

**ESTRATÉGIAS ALIMENTARES NO CONTROLE DA DISLIPIDEMIA:  
UMA REVISÃO**

Artigo apresentado à Faculdade Anísio Teixeira  
como requisito parcial de avaliação para  
obtenção do grau de Bacharel em Nutrição,  
solicitado pela Profa. Me. Bruna Dantas.

**FEIRA DE SANTANA-BA  
2022**

# ESTRATÉGIAS ALIMENTARES NO CONTROLE DA DISLIPIDEMIA: UMA REVISÃO

## FOOD STRATEGIES IN THE CONTROL OF DYSLIPIDEMIA: A REVIEW

Ariadne da Cruz Silva França<sup>1</sup>  
Clarislane da Silva e Silva<sup>2</sup>

**Resumo: Objetivo:** Relacionar as últimas diretrizes com as evidências científicas atuais disponíveis sobre estratégias nutricionais e alimentares para tratamento da dislipidemia, considerando a prevenção, fatores de risco e controle de doenças cardiovasculares. **Método:** constitui-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo acerca das estratégias alimentares no controle da dislipidemia realizada entre março e abril de 2022, através de artigos encontrados nas bases de dados do Google acadêmico, e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) publicados entre os anos de 2017 a 2022. Foram encontrados inicialmente 115 artigos relacionados ao tema, entretanto foram utilizados apenas 06 artigos que corresponderam ao objetivo da pesquisa. **Resultados:** O presente estudo apontou que as melhores estratégias para o controle da dislipidemia foram a Dieta Mediterrânea e Low-carb. **Conclusão:** Com o presente estudo observou-se que um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da dislipidemia está associado ao estilo de vida, sendo assim a busca meios dietoterápicos para ajudar no tratamento e prevenção desta patologia se faz necessário.

Palavras-Chaves: Dislipidemia, Dietoterapia, Alimentação.

**Abstract: Objective:** To relate the latest guidelines with the current scientific evidence available on nutritional and dietary strategies for the treatment of dyslipidemia, considering the prevention, risk factors and control of cardiovascular diseases. **Method:** It consists of a descriptive literature review about dietary strategies in the control of dyslipidemia carried out between March and April 2022, through articles found in the Google academic databases, and Scientific Electronic Library Online (SCIELO) published between the years 2017 to 2022. Initially, 115 articles related to the topic were found, however, only 06 articles were used that corresponded to the research objective. **Results:** The present study showed that the best strategies for controlling dyslipidemia were the Mediterranean and Low-carb Diet. **Conclusion:** With the present study it was observed that one of the main risk factors for the development of dyslipidemia is associated with lifestyle, so the search for dietary means to help in the treatment and prevention of this pathology is necessary.

Keywords: Dyslipidemia, Diet therapy, Food.

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Nutrição da Faculdade Anísio Teixeira, Feira de Santana, Bahia, Brasil.

ariadnee.franca@gmail.com

<sup>2</sup>Graduanda do Curso de Nutrição da Faculdade Anísio Teixeira, Feira de Santana, Bahia, Brasil.

claris\_22@outlook.com.br

## INTRODUÇÃO

O Brasil tem passado por uma transição epidemiológica nas últimas décadas, a redução dos casos de mortalidade precoce e o aumento da expectativa de vida ao nascer fez com que o número da população idosa tenha aumentado, diante disso mudou-se o cenário epidemiológico, as doenças infecciosas e parasitárias (DIP) que antes eram as principais causas de óbito no país perderam posição para as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) 2011, a Doença Cardiovascular (DCV) é a principal causa de morte em todo o mundo. No ano de 2016 a estimativa apontou 17,9 milhões de mortes causadas por DCV, refletindo em 31% do total de mortes ao redor do mundo.

Entende-se por dislipidemia as alterações na concentração plasmática das lipoproteínas, lipoproteína de baixa densidade (LDL-c); lipoproteína de alta densidade (HDL-c) e triglicérides (TG). (GONDIM, 2016)

O consumo de gordura saturada e trans é classicamente relacionado com elevação do LDL-c plasmático e aumento de risco cardiovascular, além do mais a ingestão aumentada de CH, especialmente os de rápida absorção, favorece um desequilíbrio entre a oferta de lipídeos e os demais nutrientes, possibilitando o estabelecimento de hipercolesterolemia. (SBC, 2013).

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF 2017-2018, óleos e gorduras aparecem entre as maiores frequências de consumo alimentar médio per capita (46,8), ficando atrás apenas do café (78,1%), arroz (76,1%) e feijão (60,0%), seguidos do pão de sal (50,9%). Com base nesses dados, relacionamos o padrão alimentar da população com o processo aterosclerótico, podendo ser fator de risco cardiovasculares. Desse modo a alimentação tem interferência na possibilidade de eventos ateroscleróticos.

Dentro deste contexto, a terapia não-medicamentosa das dislipidemias deve iniciar, priorizando mudanças no estilo de vida, com hábitos alimentares saudáveis realizando alterações na composição da dieta, manutenção adequada do peso e composição corporal, cessação do tabagismo e redução de bebida alcoólica (ATUALIZAÇÃO DA DIRETRIZ BRASILEIRA DE DISLIPIDEMIAS E PREVENÇÃO DA ATEROSCLEROSE, 2017)

Diante da relevância deste tema o presente artigo relacionou as últimas diretrizes com as evidências científicas atuais disponíveis sobre estratégias nutricionais e alimentares para tratamento da dislipidemia, considerando a prevenção, fatores de risco e controle de doenças cardiovasculares.

## **METODOLOGIA**

Este estudo constitui-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo acerca das estratégias alimentares no controle da dislipidemia.

Inicialmente foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão com o objetivo de direcionar a busca e seleção dos artigos. Utilizou-se como critérios de inclusão artigos disponíveis na íntegra em língua portuguesa e inglesa, publicados entre 2017 a 2022. Os critérios de exclusão adotados foram livros, teses ou documentos ministeriais.

A coleta de dados foi realizada no período de março a abril de 2022. Para a pesquisa foram utilizados os bancos de dados eletrônicos da *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram: dislipidemia, colesterol, alimentação e dieta combinados com o operador booleano “AND” na busca avançada.

Dessa forma, a partir da leitura na íntegra dos artigos selecionados que correspondiam a problemática apresentada pela pesquisa e que se encaixavam nos critérios de inclusão e exclusão compuseram a amostra deste trabalho.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No total foram encontrados 115 artigos na pesquisa, após a seleção de artigos considerando os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos foram seguidos nessa ordem, os seguintes passos, leitura exploratória, leitura seletiva, e escolha do material que se adequam ao objetivo e ao tema deste estudo, desse modo foram selecionados apenas 6, e todos os artigos que estão presentes nesse estudo, refere-se a publicações brasileiras. O período de publicações foi entre em 2017 a 2022.

De acordo com os artigos, as melhores estratégias para o controle da dislipidemia foram a Dieta Mediterrânea (SOUSA, 2018) e a *Low-carb* (JACOMINI, 2018).

A terapia nutricional tem como objetivo a redução dos níveis de LDL-colesterol e triglicérides e/ou aumento do HDL-colesterol, de acordo com risco cardiovascular do paciente.

Na Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemia e prevenção da Aterosclerose, Faludi, et al. (2017), concluem que uma dieta saudável, considerando a qualidade e quantidade é essencial na prevenção e tratamento da dislipidemia. Desse modo, a alimentação deve ser variada e equilibrada em quantidade de proteína, carboidrato e gordura e indica a eliminação de ácidos graxos trans, controle do consumo de saturados, priorização dos poli-insaturados e monoinsaturados, além de reduzir açúcares.

O alto e constante consumo de gordura saturada trans é classicamente relacionado com elevação do LDL-c plasmático e aumento de risco cardiovascular. A substituição de gordura saturada da dieta por mono e poli-insaturada é considerada uma estratégia de grande valia para o melhor controle da hipercolesterolemia e consequente redução da chance de eventos clínicos. (SANTOS et al, 2013)

Navarro et. al (2019) destacaram que o alto consumo de produtos animais como de gorduras saturadas carnes vermelhas e carnes processadas, refrigerantes, leite, doces, apresentam maior correlação com fatores de risco cardiovascular, sendo o oposto para o consumo de alimentos de origem vegetal que possuem propriedades que previnem o aparecimento de doenças e fortalecem o sistema imunológico.

Para Caeres et al (2018) é necessário uma atenção maior nas dietas e na redução de gordura saturada e o tipo de carboidratos ingeridos, sendo essencial compensar por outros tipos de gorduras e carboidratos. Além do mais, é primordial a redução no ganho de peso, visto que o excesso de peso influencia no risco cardiovascular.

Efeitos benéficos das dietas de baixo carboidratos também se relacionam a fatores de risco cardiovasculares, sobre os quais a maioria dos estudos recentes demonstram que a redução de carboidratos para níveis que induzem a cetose fisiológica pode levar a benefícios significativos em lipídeos no sangue. Esses efeitos são significativos na redução do colesterol total e no aumento da lipoproteína de alta densidade. Nas dietas de baixo carboidratos foram relatados o aumento do tamanho e do volume da lipoproteína de baixa densidade, que juntamente com a restrição de colesterol e gorduras na dieta, seja o provável mecanismo através do qual a cetose fisiológica pode melhorar os perfis lipídicos (JACOMINI, et al. 2018).

A dieta *low-carb*, na qual há ingestão de carboidrato menor que 20% do total das calorias ingeridas, mostrou efeitos no peso e no risco cardiovascular, embora sejam incertos pois estudos já realizados encontraram resultados variáveis.

A dieta *low-fat* é representada por menos que 30% do total de energia como gordura. Em uma metanálise participantes da dieta *low-carb* em comparação aos participantes da dieta *low-fat* apresentaram maior perda de peso e diminuição de triglicerídeos (TG), maior elevação de HDL-C após 6 meses à 2 anos de intervenção. Mesmo na presença de perda de peso significativa, os participantes da dieta *low-carb* mostraram aumento no LDL-C. As dietas *low-carb* e *low-fat* apresentaram diferentes efeitos sobre o tamanho da partícula LDL-C, com partículas de LDL-C maiores e menos densas em indivíduos que seguiram a dieta *low-carb*. (JACOMINI, et al. 2018).

Segundo Sousa (2018) a dieta mediterrânea (*MedDiet*) é considerada o “padrão-ouro” alimentar para a redução efetiva do risco cardiometabólico, não apenas na prevenção primária, mas na prevenção secundária da doença cardiovascular.

Apesar das diretrizes da Sociedade Europeia de Cardiologia sobre prevenção de doença cardiovascular recomendam seguir uma dieta saudável, rica em frutas, vegetais e peixe, não mencionam a *MedDiet*. Já as diretrizes da *American Heart Association* sobre estilo de vida para redução do risco cardiovascular recomendam a *MedDiet*, embora julguem o nível da evidência baixo. Evidências mais fortes vieram do estudo Prevenção com dieta mediterrânea (Predimed). O Predimed mostrou que nas pessoas com risco cardiovascular aumentado, tanto a *MedDiet* suplementada com azeite extra virgem como a *MedDiet* suplementada com 30 g/dia de frutos secos mistos diminuíram a incidência de eventos cardiovasculares importantes.

Segundo Cabral et. al (2017) os fitoesteróis diminuem os níveis de LDL-C. Em uma dieta comum, normalmente, contém apenas cerca de 300 mg/dia de fitosteróis, desse modo, é necessário consumir alimentos enriquecidos com fitosteróis para alcançar a ingestão recomendada. Entretanto, apesar de mostrar resultados que a ingestão dos fitoesteróis reduzirem os níveis de LDL-C, não há evidências de que reduzam o risco de doenças cardiovasculares.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com o presente estudo observou-se que um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da dislipidemia está associado ao estilo de vida, sendo assim a busca meios dietoterápicos para ajudar no tratamento e prevenção desta patologia se faz necessário. Além disso, foi possível perceber que todas as dietas de alguma forma oferecem benefícios em relação ao risco cardiovascular.

É importante ressaltar a efetividade dos resultados pode não ser encontrada, necessariamente, na composição da dieta, mas no tempo de adesão do paciente à dieta. Desse modo a mudança de estilo de vida, incluindo uma alimentação saudável faz diferença no tratamento da dislipidemia.

Ainda assim, diante da dificuldade para o levantamento de dados, foi percebida a necessidade de mais pesquisas a cerca deste tema, principalmente sobre estratégias alimentares que de fato possam alcançar os diferentes níveis sociais e à população em geral.



**APÊNDICE- Quadro de artigos da revisão de literatura**

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTORES/ANO</b>	<b>REVISTA/BASE DE DADOS</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>RESULTADOS ENCONTRADOS</b>
Ingestão de carboidratos e lipídeos: quais as consequências para o risco cardiovascular?	JACOMINI, Jaqueline L. et al. 2018.	Revista Caderno de Medicina	Fazer uma revisão da literatura sobre a relação entre risco cardiovascular e a ingestão de carboidratos e lipídeos.	Revisão bibliográfica	A dieta low-carb e a dieta com baixo teor de carboidratos trazem benefícios por reduzirem o colesterol total, triglicerídeos, aumentarem o HDL-C e o tamanho das moléculas de LDL-C e perda de peso.
Evidências científicas da alimentação na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares: revisão integrativa.	SOUSA, Ronny Cleyton Santos de. 2018	Revista Baiana de Saúde Pública	Investigar as evidências disponíveis na literatura sobre a alimentação na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares.	Revisão integrativa.	A dieta mediterrânea (MedDiet) é considerada o “padrão-ouro” alimentar para a redução efetiva do risco cardiometabólico, não apenas na prevenção

					primária, mas na prevenção doença cardiovascular.
Associações entre consumo de produtos lácteos, proteína C-reativa e perfil lipídico em adultos: resultados do ELSA-Brasil.	RIBEIRO, Amanda Gomes et al. 2019	Cadernos de Saúde Pública	Avaliar a associação entre o consumo de produtos lácteos e seus diferentes subgrupos e proteína C-reativa (PCR), LDL-colesterol (LDL-C) e razão triglicérido/HDL-colesterol (TG/HDL-C) nos participantes do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil) (n = 9.372).	Coorte multicêntrica	Indivíduos com consumo estimado maior que 4 porções/dia de lácteos totais registraram menor chance de apresentar valores alterados da razão TG/HDL-C do que aqueles classificados no menor grupo de ingestão. Os laticínios fermentados, independentemente do conteúdo de gordura, foram

					inversamente associados aos valores de logTG/HDL-C e logTG em homens e mulheres.
Oat bran in cardiovascular risk control in mental disorder.	OLIVEIRA, Elen Cristiane Doná et al. 2020	Revista Brasileira de Enfermagem.	Avaliar o efeito da suplementação de farelo de aveia nos componentes de risco cardiovascular de pacientes com transtornos mentais.	Estudo antes e depois, sem grupo controle.	A suplementação do farelo de aveia foi eficaz para melhora dos níveis de triglicérides, colesterol total e HDL-colesterol, sugerindo ser uma opção terapêutica para controle dos riscos cardiovasculares de pacientes com transtornos psiquiátricos.

<p>Consumption of animal-based and processed food associated with cardiovascular risk factors and subclinical atherosclerosis biomarkers in men.</p>	<p>ACOSTA-          NAVARRO, Júlio          César et al. 2019</p>	<p>Revista da          Associação Médica          Brasileira</p>	<p>Avaliar a frequência do consumo alimentar de indivíduos homens aparentemente saudáveis e a associação desta com fatores de risco cardiovascular e biomarcadores de aterosclerose subclínica.</p>	<p>Estudo observacional</p>	<p>O padrão observado para a maioria dos fatores de risco avaliados foi de valores mais altos, segundo maior frequência de consumo semanal de lácteos, carnes, doces, gorduras/frituras, embutidos, refrigerantes, chocolates ao leite e branco; e de menor frequência de consumo semanal de frutas, cereais, legumes, verduras, leguminosas, oleaginosas e soja. Não houve diferença</p>
--	---	--	---	-----------------------------	---

					significativa para café e chocolate amargo.
Phytosterols in the treatment of hypercholesterolemia and prevention of cardiovascular diseases.	CABRAL, Carlos Eduardo; KLEIN, Márcia Regina Simas Torres. 2017	Arquivos brasileiros de cardiologia	Abordar as evidências disponíveis na literatura sobre a relação entre fitoesteróis e risco de DCV.	Revisão de Literatura	Apesar dos fitosteróis reduzirem os níveis de LDL-C, não há evidências de que reduzam o risco de doenças cardiovasculares. Pelo contrário, alguns estudos sugerem que a elevação na concentração sérica de fitosteróis possa estar associada com aumento no risco de aterosclerose.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis: DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/DCNT.pdf>> Acesso em: 18.05.2021

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Cardiovascular Diseases (CVDs)**. Fact Sheet nº 317; 2011. Disponível em: <[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))>. Acesso em: 18.05.2021

XAVIER, Hermes T. et al. **V Diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose. Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 101, p. 1-20, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/GGYvjtdbVFRQS4JQJCWg4fH/?lang=pt>>. Acesso em: 18.05.2021

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: 2020.120 p. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>> Acesso em: 18.05.2021

ALUDI, André Arpad; IZAR, Maria Cristina de Oliveira; SARAIVA, José Francisco Kerr; et al. **Atualização da diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da Aterosclerose – 2017**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Rio de Janeiro, v. 109, n. 2, p. supl. 1 1-76, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/whBsCyzTDzGYJcsBY7YVWn/?lang=pt>>. Acesso em: 18.05.2021

ALUDI, André Arpad; IZAR, Maria Cristina de Oliveira; SARAIVA, José Francisco Kerr; et al. **Atualização da diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da Aterosclerose – 2017**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Rio de Janeiro, v. 109, n. 2, p. supl. 1 1-76, 2017.

CAERES, E. B. et. al. **Ingestão de carboidratos e lipídeos: Quais as consequências para o risco cardiovascular?** Revista Caderno de Medicina, 2018.

SOUSA, Ronny Cleyton Santos de. **Evidências científicas da alimentação na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares: revisão integrativa**. Universidade Federal do Maranhão. 2018.

RIBEIRO, Amanda Gomes et al. **Associações entre consumo de produtos lácteos, proteína C-reativa e perfil lipídico em adultos: resultados do ELSA-Brasil**. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, p. e00028019, 2019.

OLIVEIRA, Elen Cristiane Doná et al. **Oat bran in cardiovascular risk control in mental disorder**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, 2020.

ACOSTA-NAVARRO, Júlio César et al. **Consumption of animal-based and processed food associated with cardiovascular risk factors and subclinical atherosclerosis biomarkers in men**. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 65, p. 43-50, 2019.

CABRAL, Carlos Eduardo; KLEIN, Márcia Regina Simas Torres. **Phytosterols in the treatment of hypercholesterolemia and prevention of cardiovascular diseases.** Arquivos brasileiros de cardiologia, v. 109, p. 475-482, 2017.