



Scientific Research and Reviews (DOI:10.28933/SRR)



Carboidratos E Lipídeos: Associação Ao Desenvolvimento De Doenças Cardiovasculares

Mendonça E.V.¹; Mendonça E.V.²; Santos C.R.N.³; Macedo F.A.⁴; Santos D.T.S.⁵; Mendonça L.C.V.⁶

¹Discente do Curso de Graduação de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco;
²2345Discente do Curso de Graduação de Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco,
⁶Graduada do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco

ABSTRACT

Introdução: Por muito tempo recomendou-se a redução do consumo de lipídeos para evitar o desenvolvimento de Doenças Cardiovasculares (DCV). No entanto, através da análise de um estudo recente desenvolvido por Ronald Kraus evidenciou-se que: não há provas relevantes que classifiquem a gordura saturada como causa de DCV. Então, surge a indagação: Não tendo correlação dos lipídeos com as DCVs, quem seriam os verdadeiros vilões? Através do estudo “Consumo de alimentos e as estatísticas reais das DCVs: uma comparação epidemiológica de 42 países europeus” identificou-se que a maior chance de ocorrer DCVs é através do consumo de carboidratos, especificamente refinados e de valor glicêmico alto (batata, açúcar e cereais). **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa, elaborada a partir de pesquisa por acesso online na base de dados thelancet e scielo restringindo-se ao período de 2015 a 2017. **Objetivos:** Esclarecer e dissociar o consumo de gordura saturada a DCVs, assim como enaltecer o alto risco de desenvolvimento de DCVs associado a uma ingestão rica em carboidratos. **Resultado:** Foi possível evidenciar que: Entre as maiores ameaças de DCVs estão os carboidratos, licor destilado e óleo de girassol; e entre os que apresentam baixa ameaça estão as gorduras e proteínas, frutas, vinhos e legumes. Sendo importante elencar que o carboidrato é o real inimigo, devido a aumentar o número das lipoproteínas de baixa densidade (LDL), que juntamente com níveis altos de triglicérides e baixos níveis de HDL são fatores de risco para ataques cardíacos. **Conclusão:** Com esses resultados torna-se necessária uma revisão das diretrizes dietéticas globais.

Palavras-chave: Carboidratos; Doenças cardiovasculares; Lipídeos; Nutrição

*Correspondence to Author:

Mendonça E.V.

Discente do Curso de Graduação de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco

How to cite this article:

Mendonça E.V.; Mendonça E.V.; Santos C.R.N; Macedo F.A.; Santos D.T.S.; Mendonça L.C.V. Carboidratos E Lipídeos: Associação Ao Desenvolvimento De Doenças Cardiovasculares. Scientific Research and Reviews, 2019, 8:66

 eSciPub
 eSciPub LLC, Houston, TX USA.
 Website: <http://escipub.com/>