

Alimentos reduzem risco de infarto

Uma boa alimentação é um dos melhores remédios para prevenir o aparecimento de doenças cardiovasculares, que matam todo ano 300 mil brasileiros. Um dos novos fatores de risco associado à incidência desses problemas é a circunferência abdominal. O novo grupo de risco é o de homens com a medida superior a 100 centímetros e mulheres com mais de 88.

– A barriga cresce por acúmulo de gordura nas vísceras abdominais, que é típico da má gordura. Isto pode ocasionar o entupimento das artérias – explica Augusto Bozza, membro-diretor da Sociedade Brasileira de Cardiologia e diretor médico do Instituto Nacional de Cardiologia de Laranjeiras.

O clínico geral José Cysne recomenda verduras amarelas para aumentar o colesterol bom. Para melhorar a circulação sanguínea são recomendados o alho e a cebola.

Algumas dicas para quem precisa perder a barriga é além da prática regular de exercícios físicos, cortar todas as gorduras de origem animal.

– O pessoal costuma dizer que é barriga de chope, mas são os acompanhamentos que dão a barriga. Aquele bolo de aipim ou torresmo são muito perigosos – afirma Bozza.

O nível de colesterol está diretamente relacionado à incidência de doença cardíaca. Por isso é importante manter o colesterol total sanguíneo abaixo de 200 miligramas. Segundo a nutricionista Renata Martins, o colesterol é sintetizado pelo fígado, em quantidades necessárias ao bom funcionamento do organismo.

– Funções vitais dependem do colesterol, como a produção de hormônios sexuais e sais biliares. (RSS)