

29 Congresso de Cardiologia do Estado da Bahia

Mesa Redonda: Prova dos nove em Prevenção Cardiovascular

Qual o impacto da restrição do colesterol na dieta?

SALA GERSON PINTO , 12/05/2017 | - SEXTA-FEIRA

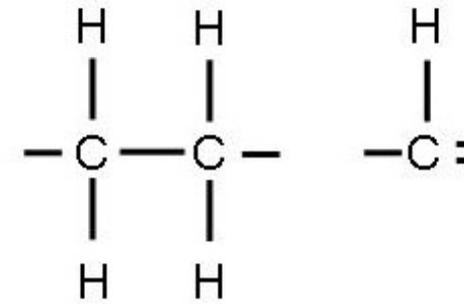


Marcos Barojas, FESC , MBA

Vice Coordenador da U. Coronariana – H Português

Clínica de I. Cardíaca - Hospital Santa Izabel

ACLS / AHA - INESS / FABAMED



Saturated Fat

Unsatu

TYPES OF FATTY ACIDS
(depending on the number of double bonds)

 Saturated (No bond)

 Monounsaturated (1 bond)

 Polyunsaturated (>1 bond)



MUFAs

uradas



PUFAs



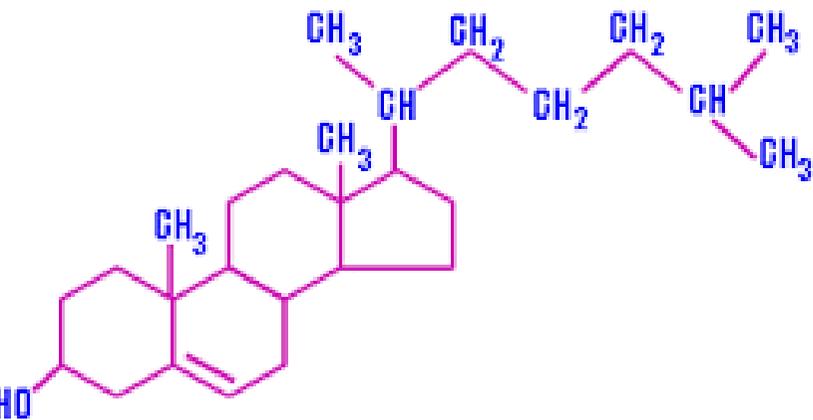
OMEGA 3



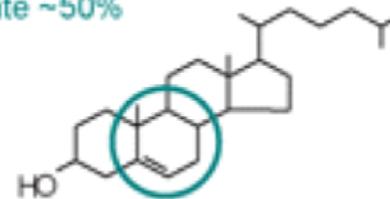
OMEGA 6

colesterol

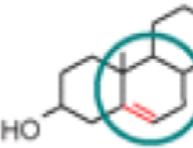
esteróide modificado, molécula lipídica biossintetizado por todas as células animais



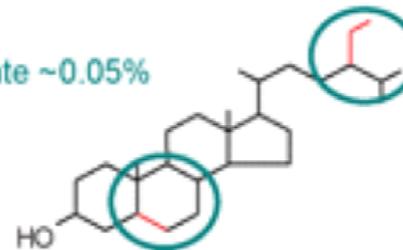
Cholesterol
Absorption rate ~50%



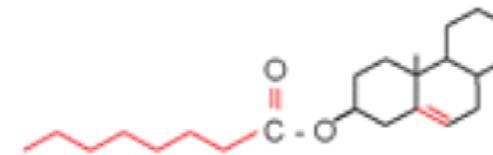
Plant sterol
Main component:
sitosterol
Absorption rate ~0.5%



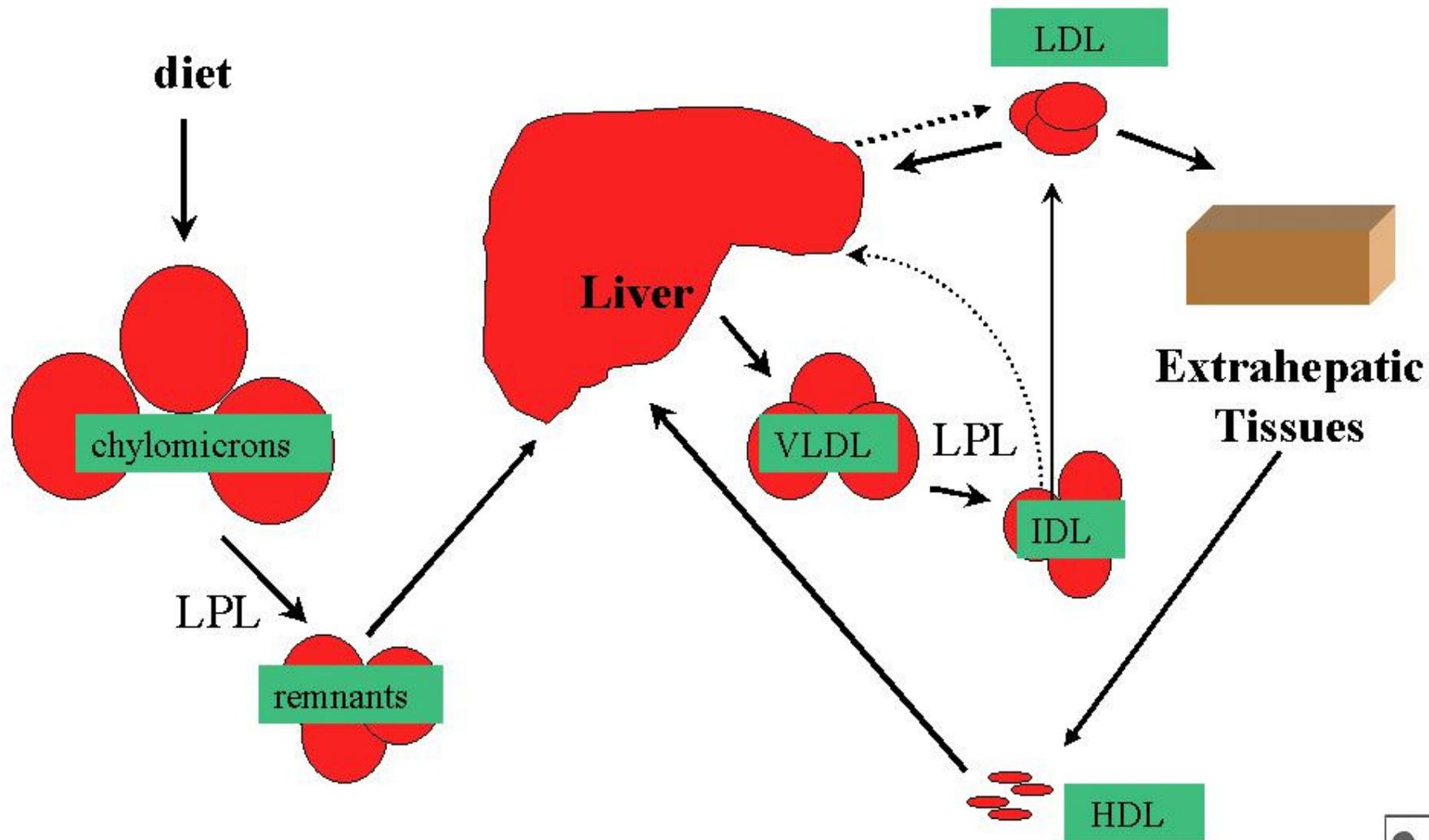
Plant stanol
Main component:
sitostanol
Absorption rate ~0.05%



Plant sterol ester



Cholesterol Metabolism



hipercolesterolemia poligênica

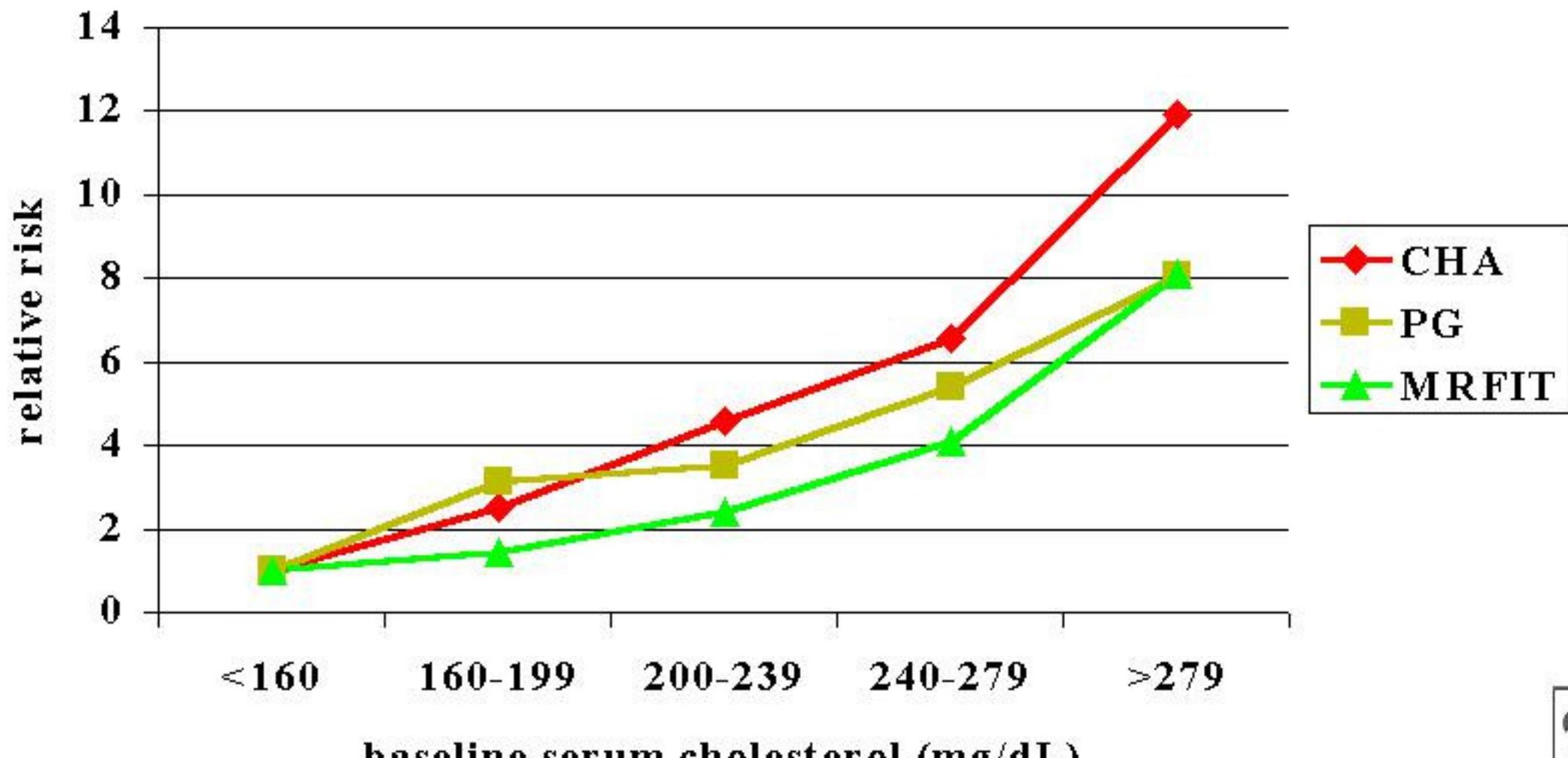
fenótipo susceptível estimulável

dieta aterogênica :consumo excessivo de gordura saturada, gorduras trans e, em menor grau, colesterol.

Gordura saturada alimentar é relacionável com aumento de LDL-C

Dieta pode reduzir o LDL-C 10-15%, mas no mundo real a redução é de 5%

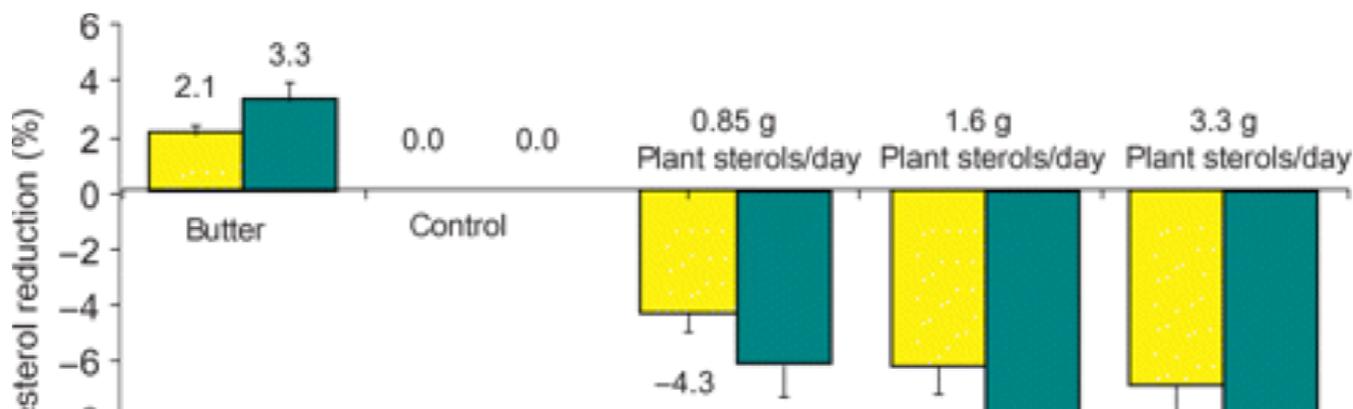
CHD Mortality Over Time in Three Large Male Cohorts



As diretrizes nutricionais do NCEP :

- ▶ Gordura total - Menos de 30% do VET
- ▶ **Gordura saturada - Menos de 7% da ingestão de energia**
- ▶ Gordura poliinsaturada - Menor ou igual a 10% da ingestão energética
- ▶ Gordura monoinsaturada - De 10-15% da ingestão de energia
- ▶ Colesterol - Menos de 200 mg / dL
- ▶ Carboidratos - De 50-60% da ingestão de energia

[Br J Nutr. 2008; 99\(2\):281-6](#) (ISSN: 0007-



Eur Heart J. 2009;30(4)

A incerteza é alta

o existe nenhum dado fortemente consistente que
acione gorduras saturadas com DCV.

e na era da informação ...



DEBULBANDO O MITO

Metanálises mais recentes

Maiores ingestões de gorduras saturadas **não foram associadas** ao aumento do risco de DCV

Tri, Chowdhury, deSouza et al., Mas nível de evidência **baixo**)

Coortes de Boston 2015/6 - mostram a substituição da gordura Sat por PUFA / MUFA associada à mortalidade total reduzida, a substituição por carboidratos não

ensaios randomizados recentes

redução da gordura total **não está associada** com menor risco de eventos combinados de CV (WHI trial)

meta-análise , Hooper et al, sugere **pequena redução** no risco de eventos combinados de CV, mas não IM, acidente vascular cerebral ou mortalidade total (inconsistente, nível de evidência: moderado)

substituição de gorduras saturadas por gorduras insaturadas reduz risco de CHD (Mozzafarian)

