Quarta-Feira, 11 de Novembro de 2026

Qual é a melhor dieta para o coração?

Quando o assunto é saúde cardiovascular, muitas pessoas procuram uma resposta simples: afinal, qual é a melhor dieta?

A ciência mostra que não existe um alimento isolado capaz de proteger o coração e muito menos uma dieta milagrosa. O que realmente faz diferença é o padrão alimentar mantido ao longo do tempo.

Entre os modelos mais estudados estão a dieta mediterrânea, a DASH e a alimentação flexitariana. Embora tenham características próprias, todas compartilham uma base semelhante: maior consumo de alimentos naturais, presença frequente de vegetais e menor participação de açúcar, excesso de sal, gorduras saturadas e produtos ultraprocessados.

Em outras palavras, o coração responde melhor à consistência do que aos extremos.

O que essas dietas têm em comum?

Os padrões alimentares associados à longevidade costumam priorizar:

- frutas, verduras e legumes;

- feijões, lentilhas e outras leguminosas;

- cereais integrais;

- castanhas e sementes;

- azeite e outras fontes de gorduras insaturadas;

- peixes;

- laticínios com menor teor de gordura, quando indicados;

- menor consumo de açúcar, sódio e alimentos refinados.

Esses alimentos fornecem fibras, minerais, vitaminas e compostos bioativos que participam do controle da pressão arterial, do colesterol, da glicemia, da inflamação e do funcionamento intestinal.

Não se trata apenas de “comer menos”. Trata-se, principalmente, de comer melhor.

Dieta DASH: uma aliada no controle da pressão

A dieta DASH foi desenvolvida com foco especial na prevenção e no tratamento da hipertensão arterial.Seu benefício está relacionado ao maior consumo de alimentos ricos em fibras, potássio, cálcio e magnésio, associado à redução do sódio e de produtos com baixa qualidade nutricional.

Para quem apresenta pressão alta, esse padrão alimentar pode potencializar o tratamento. No entanto, ele não substitui medicamentos quando estes são necessários. Alimentação, atividade física, sono e tratamento médico devem atuar de maneira integrada.

Dieta mediterrânea: proteção além do colesterol

A alimentação mediterrânea é caracterizada pela presença frequente de vegetais, leguminosas, grãos integrais, azeite, peixes e oleaginosas.

Esse padrão pode favorecer:

- redução do LDL, conhecido como colesterol aterogênico;

- melhora do controle da pressão arterial;

maior estabilidade da glicemia;

- redução de processos inflamatórios;

- melhor funcionamento da microbiota intestinal;

- menor exposição a alimentos ultraprocessados.

Hoje sabemos que intestino, metabolismo e coração estão profundamente conectados. Uma alimentação rica em fibras favorece bactérias intestinais benéficas e pode contribuir para um ambiente metabólico menos inflamatório.

É preciso retirar a carne vermelha?

Não necessariamente.O ponto central está na frequência, na quantidade, no tipo de corte e no modo de preparo. Carnes vermelhas, especialmente as mais gordurosas, podem fornecer maiores quantidades de gordura saturada.

Já as carnes processadas como embutidos, salsichas, presuntos, salames e bacon merecem atenção ainda maior por reunirem gordura, sódio e outros componentes relacionados a pior risco cardiometabólico.

Na prática, é recomendado:

- preferir cortes mais magros;

- retirar a gordura aparente;

- evitar carnes processadas no cotidiano;

- variar as fontes de proteína;

- incluir peixes regularmente;

- utilizar feijões, lentilhas e grão-de-bico como parte das refeições.
Mais importante do que demonizar um alimento é analisar o conjunto da alimentação.

Toda gordura faz mal?

Não. A qualidade da gordura importa.

Gorduras presentes no azeite, nas castanhas, nas sementes, no abacate e nos peixes apresentam composição diferente daquela encontrada em excesso em carnes gordurosas, frituras e diversos produtos ultraprocessados.

Isso não significa que azeite ou castanhas possam ser consumidos sem limite. Mesmo alimentos saudáveis precisam estar inseridos em uma quantidade adequada às necessidades de cada pessoa.Na alimentação, qualidade e quantidade caminham juntas.

Obesidade: o problema não é apenas falta de disciplina

O crescimento da obesidade não pode ser explicado simplesmente como falta de força de vontade.

Vivemos cercados por alimentos baratos, acessíveis, altamente palatáveis e desenvolvidos para estimular o consumo frequente. Em muitos lugares, é mais fácil encontrar refrigerantes, biscoitos, salgadinhos e refeições ultraprocessadas do que alimentos frescos de boa qualidade.

Esse ambiente favorece:

- consumo excessivo de calorias;

- aumento da gordura visceral;

- resistência à insulina;

- hipertensão;

- alterações do colesterol;

- doença hepática metabólica;

- maior risco de infarto e AVC.

Por isso, tratar obesidade exige mais do que entregar uma dieta. É necessário compreender rotina, sono, comportamento, ambiente familiar, atividade física, saúde emocional e condições metabólicas.

Na Luminae, entendemos que o peso é apenas um dos dados. O verdadeiro objetivo é reduzir risco, melhorar função, preservar músculos e construir uma rotina sustentável.

A alimentação deve mudar depois dos 60 anos?

Os princípios de uma alimentação saudável permanecem, mas as necessidades mudam com o envelhecimento.

Após os 60 anos, é necessário prestar atenção especial a:

ingestão adequada de proteínas;

- preservação da massa muscular;

- cálcio e vitamina D;

- hidratação;

- saúde intestinal;

- capacidade de mastigação;

- uso de medicamentos;

- alterações no apetite;

- presença de diabetes, hipertensão ou doença renal.

Uma alimentação muito restritiva pode levar à perda de músculos e aumentar o risco de fraqueza, quedas e perda de autonomia.

Por isso, o plano alimentar deve ser individualizado. A dieta adequada para um adulto jovem pode não ser suficiente ou segura para uma pessoa mais velha.

Então, o que realmente protege o coração?

A principal mensagem pode ser resumida de forma simples:Compre mais alimentos que não precisam de propaganda.

Vá mais à feira. Cozinhe mais. Consuma frutas, verduras, legumes, feijões e alimentos minimamente processados. Reduza ultraprocessados, açúcar, excesso de sal e bebidas alcoólicas. Escolha melhor as gorduras. Movimente-se com regularidade.

Mas não transforme isso em uma busca pela perfeição.

Uma refeição isolada não determina sua saúde. O que transforma o organismo é aquilo que se repete.

Na Luminae, acreditamos que prevenção cardiovascular não nasce de uma dieta passageira, mas da construção de uma rotina possível, personalizada e acompanhada.

Porque saúde não é sorte. É rotina.

Dr. Max Wagner de Lima é Cardiologia, Prevenção e Cardiometabolismo

Maristela Luft é Nutricionista e Mestre em Metabolismo