

## O IMPACTO DAS DIETAS NO TRATAMENTO DE DISLIPIDEMIAS

**INTRODUÇÃO:** A dislipidemia é caracterizada pela elevação anormal dos lipídios no sangue, principalmente colesterol (CT) e triglicerídeos (TG). Essa condição é fator de risco modificável para doenças cardiovasculares, devido à aterosclerose. Sendo assim, a promoção de dieta adequada e atividade física são estratégias importantes no tratamento e prevenção dessa condição. **OBJETIVO:** O objetivo desse estudo foi avaliar os impactos dos diferentes tipos de dietas no tratamento de dislipidemias. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão integrativa qualitativa, com trabalhos angariados em junho de 2022 através dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH): Dislipidemias, Dieta e LDL-Colesterol, associados com o operador booleano AND, na plataforma de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com os filtros texto completo e idioma inglês, sendo encontrados 30 artigos. Após análise dos pesquisadores, 13 artigos foram selecionados como pertinentes ao presente estudo. **RESULTADOS:** Diferentes dietas impactam positivamente no tratamento das dislipidemias. A dieta Low-Carb High-Fat (LCHF) reduz o LDL-colesterol circulante, a razão Apo A para Apo B, a relação triglicerídeo (TG)/HDL-C, bem como eleva o HDL-C. A dieta mediterrânea, alimentos frescos, peixes e azeite, aumenta o HDL, reduzindo LDL, colesterol total (CT) e TG totais. Já a vegetariana, sem consumo de produtos de origem animal, diminui CT e TG. A dieta japonesa (peixes, soja e legumes) também reduz os níveis de LDL-C e melhora o perfil lipídico. A Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), consumo de frutas, nozes, legumes, grãos e pouca gordura, a dieta Portfólio (combinação de quatro alimentos) e a nórdica (rica em legumes, fibras e pouco açúcar, sódio e gordura saturada) reduzem o CT e o LDL-C. **CONCLUSÃO:** O presente estudo demonstrou que diferentes dietas têm impacto positivo nas dislipidemias, reduzindo, principalmente, o LDL-C e CT, e elevando o HDL-C, sendo um excelente aliado à terapia medicamentosa.

### REFERÊNCIAS:

ALNAMI Abrar *et al.* Modulação de marcadores de dislipidemia Apo B/Apo A e proporções de triglicerídeos/HDL-colesterol por dieta com baixo teor de carboidratos e alto teor de gordura em um modelo de rato com síndrome metabólica. *Nutrientes*, v. 14.9 1903. 1 de maio. 2022. Acesso em: 14 jun. 2022.

ASADI, Zahra *et al.* A Positive Association between Western Dietary Pattern and High LDL-C among Iranian Population. *J Res Health Sci*. 2020. Acesso em: 14 jun. 2022.

DU, Haixia *et al.* Efeitos da injeção de Danhong na dislipidemia e no metabolismo do colesterol em ratos alimentados com dietas ricas em gordura. **J Ethnopharmacol**, v 274: 114058, 2021 Jun 28. Acesso em: 14 jun. 2022.

GUO, Qiao *et al.* Dietary diversity and physical activity associations with lipid indices among Beijingers: A cross-sectional study. **Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition**, 29(3), 628–637. Acesso em: 14 jun. 2022.

KAMEYAMA, Noriko *et al.* Comparison of Food and Nutrient Intakes between Japanese Dyslipidemic Patients with and without Low-Density Lipoprotein Cholesterol Lowering Drug Therapy: A Cross-Sectional Study. **Journal of Atherosclerosis and Thrombosis**, v. 27(7), p 683–694. Acesso em: 14 jun. 2022.

KANG, Seo Young *et al.* Relação entre hábitos alimentares e controle de perfis lipídicos em pacientes com dislipidemia em uso de pravastatina. **Nutrientes**, v. 13,11 3784. 25 out. 2021. Acesso em: 14 jun. 2022.

KIM, Seong-Ah; SHIN, Sangah. Dietary Patterns and the Risk of Dyslipidemia in Korean Adults: A Prospective Cohort Study Based on the Health Examinees (HEXA) Study. **Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics Home**, v. 7, n. 121, p. 1242-1257, nov. 2021. Acesso em: 14 jun. 2022.

MARUYAMA, Chizuko *et al.* Effects of Nutrition Education Program for the Japan Diet on Serum LDL-Cholesterol Concentration in Patients with Dyslipidemia: A Randomized Controlled Trial. **Journal Of Atherosclerosis And Thrombosis**, v. 28, n. 1, p. 1035-1051, set. 2020. Acesso em: 14 jun. 2022.

MESAS, Arthur Eumann *et al.* Consumo de ovos e parâmetros lipídicos no sangue de acordo com a presença de distúrbios metabólicos crônicos: o estudo EVIDENT II. **O Jornal de endocrinologia clínica e metabolismo**, v. 107, 3 (2022): e963-e972. Acesso em: 14 jun. 2022.

PASTA, Andrea *et al.* Dieta e suplementação nutracêutica em pacientes dislipidêmicos: primeiros resultados de uma análise retrospectiva do mundo real de um único centro italiano. **Nutrientes**, v.12 , 2056, julho de 2020. Acesso em: 14 jun. 2022.

STRADLING, Clare *et al.* Randomized parallel-group pilot trial (Best foods for your heart) comparing the effects of a Mediterranean Portfolio diet with a low saturated fat diet on HIV dyslipidemia. **Clinical Nutrition**, v. 3, n. 20, p. 860-869, maio de 2020. Acesso em: 14 jun. 2022.

TRAUTWEIN, Elke A.; MCKAY, Sue. The Role of Specific Components of a Plant-Based Diet in Management of Dyslipidemia and the Impact on Cardiovascular Risk. **Nutrients**, v. 12(9), 2671, setembro de 2020. Acesso em: 14 jun. 2022.

WOJDA, Anna; JANCZY, Agata; MAŁGORZEWICZ, Sylwia. Mediterranean, vegetarian and vegan diets as practical outtakes of EAS and ACC/AHA recommendations for lowering lipid profile. **Acta Biochimica Polonica**, Gdańsk, v. 68, n. 1, p. 41-48, fevereiro de 2020. Acesso em: 14 jun. 2022.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dislipidemias. Dieta. LDL-Colesterol.