**REVISÃO DE LITERATURA**

**A DIETOTERAPIA COMO TRATAMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

Pedro Humberto Guimarães Alves1; Áurea Gomes Pidde1; Gustavo Urzêda Vitória1; Marcos Paulo Silva Siqueira1; Paulo Vitor Carvalho Dutra1; Denis Masashi Sugita2.

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA.

2. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA.

Contato: [pedroalves.ar@gmail.com](mailto:pedroalves.ar@gmail.com)

**INTRODUÇÃO:** A capacidade de utilizar os alimentos para tratar doenças é uma oportunidade única, de tal forma que a dieta é um alvo potencial para uma intervenção profunda. Nesse sentido, a *Dietary Aproaches to Stop Hipertension* (DASH) que é um padrão dietético, desenvolvida para tratar hipertensão sem medicação. A doença cardiovascular (DCV) e a insuficiência cardíaca (IC) são distúrbios do aparelho circulatório, sendo consequências diretas do aumento da pressão arterial. O controle da pressão arterial é fator fundamental para a prevenção dessas patologias. **O objetivo desse estudo é**compreender a importância da utilização da dietoterapia no tratamento de doenças cardiovasculares. **MÉTODOS:**Foi realizada revisão integrativa de 20 artigos dos últimos 6 anos em pesquisa nos bancos de dados PubMed e Scielo, com inclusão de palavras-chave: doenças cardiovasculares, insuficiência cardíaca,  dieta, tratamento nutricional. **DESENVOLVIMENTO:**A doença cardiovascular (DCV) continua sendo uma das principais causas de mortalidade em pessoas com e sem diabetes, por isso, as diretrizes de prática clínica recomendam estratégias alimentares como a terapia para prevenir e controlar doenças cardiovasculares. Com isso, a dieta para combater o desenvolvimento da hipertensão, a anteriormente citada DASH, a qual é um padrão dietético, que enfatiza frutas, legumes, laticínios sem gordura, grãos integrais e limita a gordura total e saturada, colesterol, carnes vermelhas e processadas, doces, açúcares adicionados e bebidas adoçadas com açúcar, foi originalmente desenvolvida para tratar hipertensão sem medicação, demonstrando sucesso diminuindo a pressão arterial de maneira clinicamente significativa. Outra patologia cardíaca importante é a insuficiência cardíaca (IC), que é uma síndrome complexa com alta morbidade e mortalidade, que tem como uma de suas principais causas de descompensação o não cumprimento da dieta. Em pacientes com IC, a terapia nutricional tem sido focada na restrição de fluidos e sódio, com o objetivo de diminuir a sobrecarga de volume. Além disso, os carboidratos têm o maior quociente respiratório (razão de produção de dióxido de carbono com o consumo de oxigénio) dos macronutrientes e, consequentemente, aumenta o dióxido de carbono para ser metabolizado. Em indivíduos com função respiratória diminuída, isso resulta em sinais de aumento do trabalho respiratório. Um baixo teor de carboidratos e dieta rica em gordura é associado a uma maior eficiência respiratória. **CONCLUSÕES:** Diante do apresentado, conclui-se que a dietoterapia bem empregada consegue contribuir enormemente para o controle efetivo da doença cardiovascular e a da insuficiência cardíaca, sendo, portanto, altamente recomendado sua abordagem clínica.

**Palavras-chave**: Doenças Cardiovasculares, Insuficiência Cardíaca, Terapia Nutricional e Dieta.