**O IMPACTO DA DIETA MEDITERRÂNEA NA SAÚDE CARDIOVASCULAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Aline da Silva Pereira¹; Marya Eduarda de Souza Costa Melo¹; Jonathas Rodrigo Nascimento Alves²; Renata Emmanuele Assunção Santos³.

1- Discente do curso nutrição. Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória; 2- Discente do curso de fisioterapia. Centro Universitário Brasileiro-UNIBRA; 3- Docente do curso de nutrição. Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória.

[alinesilvape4@gmail.com](mailto:alinesilvap4@gmail.com)

[marya.melo@ufpe.br](mailto:marya.melo@ufpe.br)

[jnjonathasnascimento16@gmail.com](mailto:jnjonathasnascimento16@gmail.com)

[renata.assuncao@ufpe.br](mailto:renata.assuncao@ufpe.br)

**INTRODUÇÃO:** As doenças cardiovasculares representam uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo. Diante desse cenário, a busca por estratégias de prevenção e manejo dessas condições tornou-se imprescindível. Este resumo visa explorar o impacto da dieta mediterrânea na saúde cardiovascular, analisando a eficácia dessa abordagem clínica específica. **OBJETIVOS:** Realizar uma análise abrangente da relação entre a dieta mediterrânea e a saúde cardiovascular por meio de uma revisão da literatura. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão narrativa conduzida durante o mês de janeiro de 2024, utilizando as bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Pubmed e Scielo. Os descritores incluíram "dieta mediterrânea" e "cardiopatias" e “dietoterapia”. Foram incluídos artigos nos idiomas inglês, espanhol e português, publicados entre 2019 e 2024 e após a leitura, selecionou-se 6 estudos. **RESULTADOS:** A composição rica em ácidos graxos monoinsaturados, antioxidantes e fibras desempenham um papel significativo na redução do risco de doenças cardiovasculares. Estudos indicam uma associação inversa entre a adesão à dieta mediterrânea e fatores de risco cardiovascular, como hipertensão, hipercolesterolemia e resistência à insulina. A dieta a base de produtos plant based demonstrou-se eficaz no tratamento de cardiopatias quando incluídos na dieta mediterrânea. A relação entre a dieta mediterrânea e a saúde cardiovascular foi amplamente explorada, pois esta dieta, rica em frutas, vegetais, azeite de oliva, peixes e baixa em carne vermelha, têm mostrado consistentemente benefícios para a saúde do coração. Os ácidos graxos monoinsaturados do azeite de oliva reduzem o colesterol LDL, enquanto os antioxidantes em frutas e vegetais combatem o estresse oxidativo relacionado a doenças cardiovasculares. O consumo de peixes ricos em ômega-3 e a moderação no consumo de vinho tinto também estão associados a efeitos positivos. No entanto, a qualidade geral dos alimentos na dieta mediterrânea é crucial, destacando a importância do equilíbrio e da variedade de nutrientes para promover a saúde cardiovascular. **CONCLUSÃO:** A dieta mediterrânea emerge como uma estratégia eficaz na promoção da saúde cardiovascular. Seus componentes, aliados à ênfase em alimentos frescos e minimamente processados, mostram-se benéficos na prevenção de doenças cardíacas. Portanto, é necessário que profissionais de saúde considerem a orientação sobre a adoção da dieta mediterrânea como parte integrante das intervenções para a promoção da saúde cardiovascular.

**PALAVRAS-CHAVES:** Cardiopatias; Dietoterapia; Dieta Mediterrânea.

**REFERÊNCIAS**

BLAZQUEZ, Miriam Añaños et al. Dieta mediterránea. **Revista Sanitaria de Investigación**, v. 4, n. 4, p. 209, 2023.

BERALDO, Josseara; GARCIA, Luciene Vieira; MARFORI, Thiago Galvão. Impacto da dieta mediterrânea e dieta low carb sobre a síndrome metabólica: uma revisão sistemática. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 5, n. 3, 2020.GARCÍA ORDÓÑEZ, Enrique et al. Intervención

DE OLIVEIRA VIANA, Rodrigo; GUEDES, Sandy Millena Alvis; CIPRIANO, Vivian Taís Fernandes. Prescrição farmacêutica: medidas não medicamentosas para o tratamento e prevenção de cardiopatias Pharmaceutical prescription: non-drug measures for the treatment and prevention of heart disease. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 24427-24435, 2021.

MOURA, Alissa Raquel Amoras et al. Avaliação do consumo alimentar e associação com o diagnóstico clínico e fatores de risco em pacientes cardiopatas. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 2, p. e6116-e6116, 2021.

PERSON, Osmar Clayton et al. Dieta mediterrânea para prevenção de doenças cardiovasculares: overview de revisões sistemáticas. **Diagn. tratamento**, p. 126-32, 2023.

TORRES ROMERO, Juan Pablo et al. Beneficios del consumo de dieta mediterránea en individuos con elevado riesgo cardiovascular: un patrón que debe convertirse en el común denominador. **Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna**, v. 10, n. 2, p. 88-98, 2023.