**OS BENEFÍCIOS DA DIETA VEGETARIANA FRENTE A SAÚDE CARDIOVASCULAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Islania Fablicia Felix dos Santos¹

 Bianca Vieira de Sousa2

Ana Clara de Sousa Santos3

Letícia Carolina Silva de Oliveira4

Tainar dos Santos5

**Introdução:** As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de óbito no mundo, de acordo com a literatura. Entre os fatores de risco estão o excesso de peso, que pode ser controlado por uma alimentação adequada e exercícios físicos regulares. Entre as dietas disponíveis atualmente, está a vegetariana, que se baseia em alimentos de origem vegetal, contribuindo para a saúde como um todo, porém podendo gerar um déficit em casos de imprecisão na sua prescrição. **Objetivo:** Este resumo visa destacar os desfechos benéficos da dieta vegetariana sobre a saúde cardiovascular. **Método ou Metodologia**: tratou-se de uma revisão integrativa, por meio de um levantamento de periódicos nas bases de dados PubMed, Scielo e BVS, utilizando os seguintes descritores: “Diet, Vegetarian” AND “Cardiovascular System” AND “Diet”, sendo incluídos estudos originais entre 2018 e 2023. Foram excluídos revisões, duplicatas e estudos incompatíveis com o tema. **Resultados:** Foram triados 43 artigos, destes, 4 foram selecionados para serem usados neste resumo. Estudos realizados com pessoas em dieta lacto-ovo-vegetarianos inferem baixos níveis plasmáticos de parâmetros lipídicos de risco e níveis significativamente mais altos de substâncias anti escleróticas, sendo ideal para prevenção de doenças cardiovasculares (DVC). Em estudos foram observadas reduções significativas para pressão arterial sistólica (−16,6 mmHg) e diastólica (−1,1 mmHg), lipídios séricos e uso total de medicamentos. Outros fatores de risco de doença cardiovascular, incluindo peso, circunferência da cintura, frequência cardíaca, insulina, hemoglobina glicada e proteína C reativa de alta sensibilidade também foram reduzidos. Outros estudos à base de plantas combinaram alimentos como proteína vegetal, nozes, fibra viscosa e fitoesteróis, além de gordura monoinsaturada, demonstrou estatisticamente significativos o menor risco de DCV total, doença coronariana e insuficiência cardíaca. Ademais, estudos apontaram que fatores de risco DVC foram significativamente menores em vegetarianos como apolipoproteína b, glicose e hemoglobina glicada. Além disso, a média da Pontuação de Risco de Framingham (FRS) foi menor e a porcentagem de indivíduos com síndrome metabólica também reduziu. **Conclusão ou Considerações Finais:** Logo, os benefícios da dieta vegetariana em indivíduos com problemas cardiovasculares se mostraram benéfica, uma vez que melhorou diversos aspectos lipídicos, cardiovasculares e de peso.

**Palavras-Chave:**Dieta vegetariana; Sistema Cardiovascular; Dieta.

**E-mail do autor principal:** islaniafelix@outlook.com

**REFERÊNCIAS**

GLENN, A. J. et al. Relationship Between a Plant‐Based Dietary Portfolio and Risk of Cardiovascular Disease: Findings From the Women’s Health Initiative Prospective Cohort Study. Journal of the American Heart Association, v. 10, n. 16, 17 ago. 2021.

‌KRAJVCOVIVCOVÁ-KUDLÁVCKOVÁ, M. et al. [Nutritional status in adults on an alternative or traditional diet]. Cas Lek Cesk, p. 142–6, 2001.

‌NAJJAR, R. S.; MOORE, C. E.; MONTGOMERY, B. D. A defined, plant-based diet utilized in an outpatient cardiovascular clinic effectively treats hypercholesterolemia and hypertension and reduces medications. Clinical Cardiology, v. 41, n. 3, p. 307–313, mar. 2018.

NAVARRO, J. C. A. et al. Prevalence of Metabolic Syndrome and Framingham Risk Score in Apparently Healthy Vegetarian and Omnivorous Men. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 110, p. 430–437, 1 maio 2018.

¹Nutrição, Universidade Potiguar, Caicó-Rio Grande do Norte, islaniafelix@outlook.com.

²Medicina, Centro Universitário Barão de Mauá, Ribeirão Preto-São Paulo, bianca\_vs\_rv@hotmail.com.

3Fisioterapia, Universidade Federal de Pernambuco, Recife – PE, draanaclarasousafisio@gmail.com.

4Enfermagem, Centro universitário IBMR, Rio de janeiro RJ, [leticia.carolinaoliver@gmail.com](mailto:leticia.carolinaoliver@gmail.com).

5 Nutrição, Centro universitário Tecnologias e ciências (Uniftc), Jequié, Ba, [dossantostainar@gmail.com](mailto:dossantostainar@gmail.com).