

# Nutrição e Doenças Crônicas Não Transmissíveis

**Nut. Sandra Mari Barbiero**

**[barbierosandra@yahoo.com.br](mailto:barbierosandra@yahoo.com.br)**

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

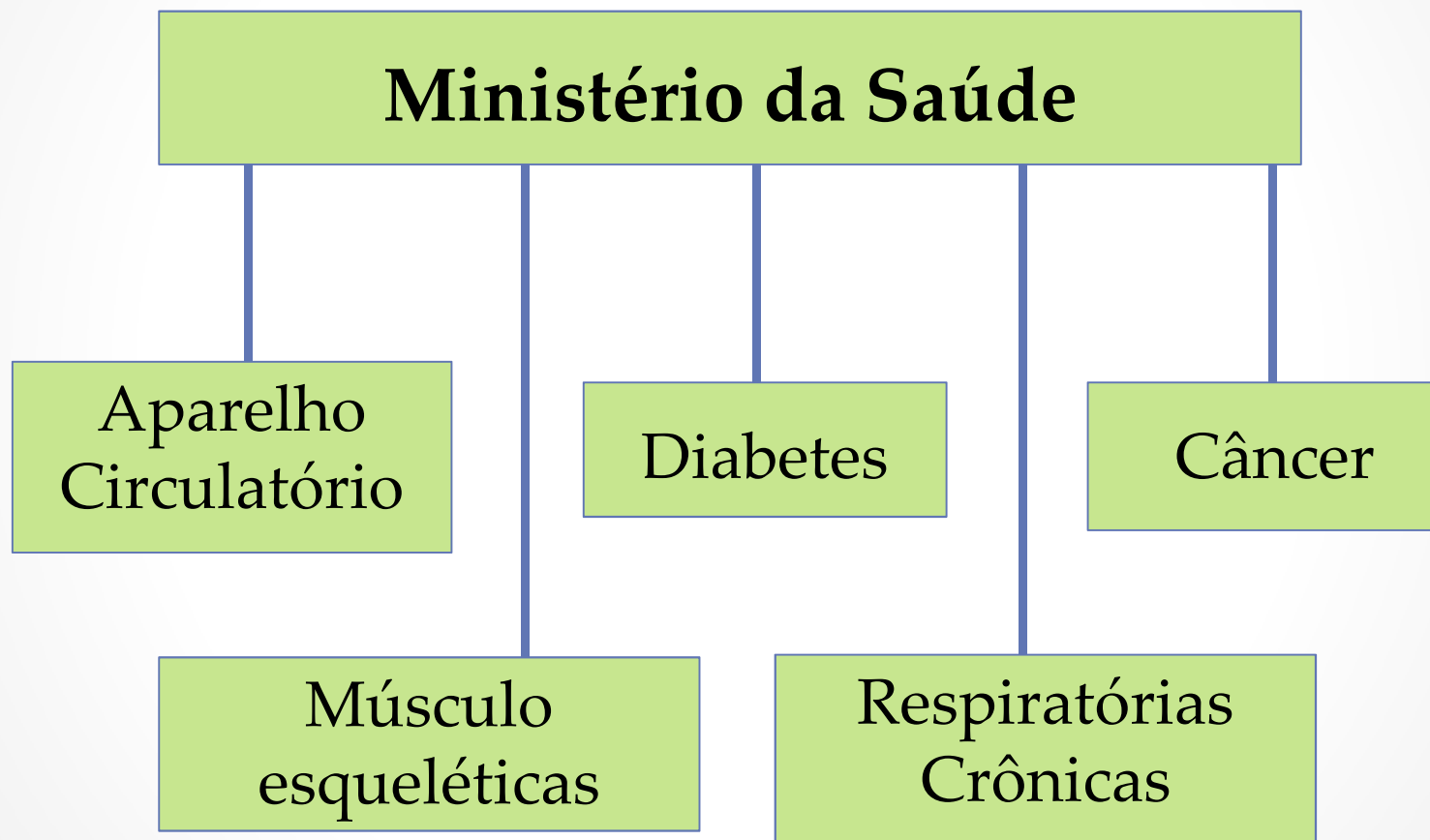
## Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTs)

➤ São doenças multifatoriais

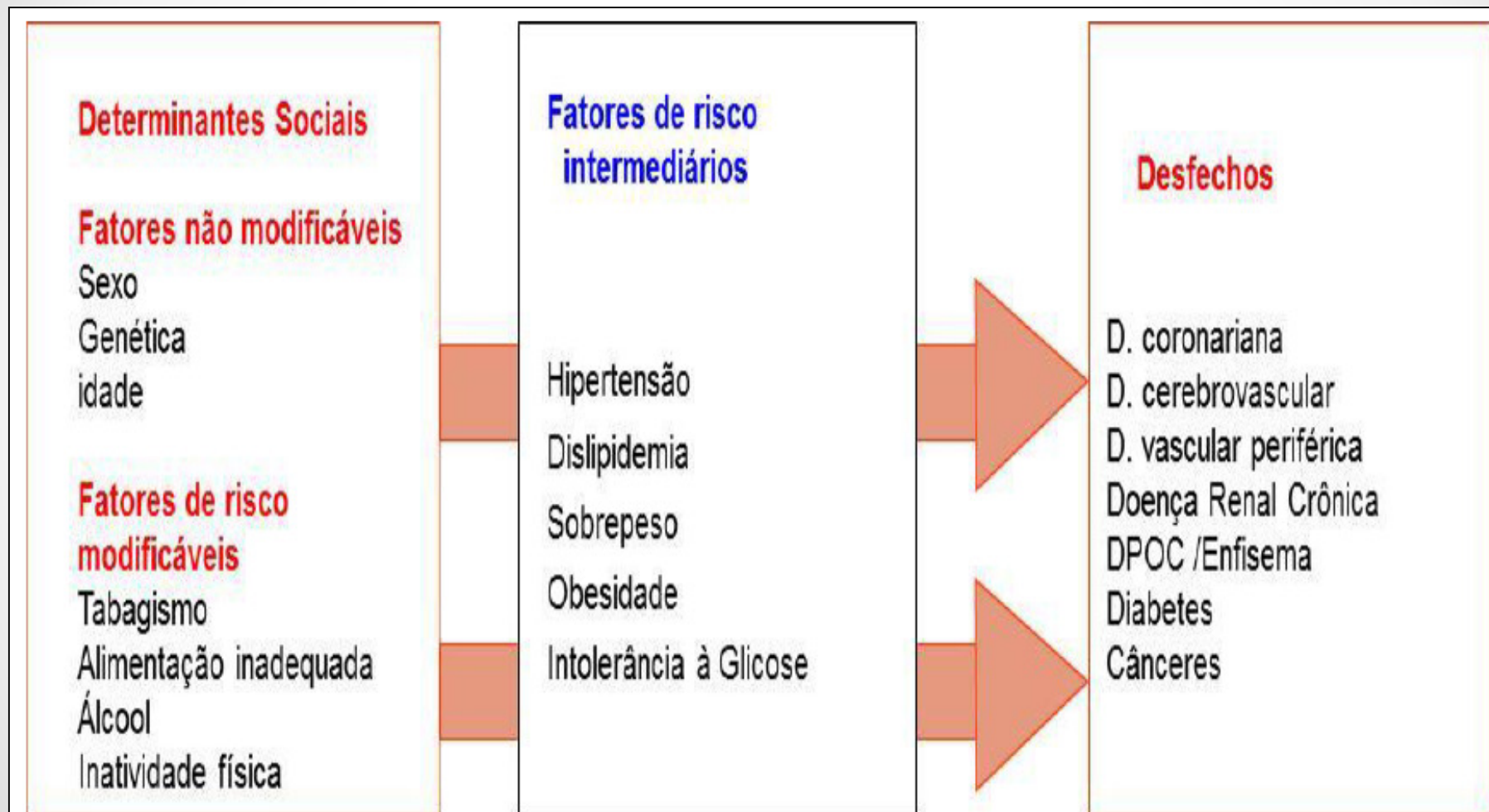
**a) Fatores de Risco Não modificáveis:** idade, sexo e raça

**b) Fatores de Risco Modificáveis:** o tabagismo, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, a obesidade, as dislipidemias, o consumo excessivo de sal, a ingestão insuficiente de frutas e verduras e a inatividade física.

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)



# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)



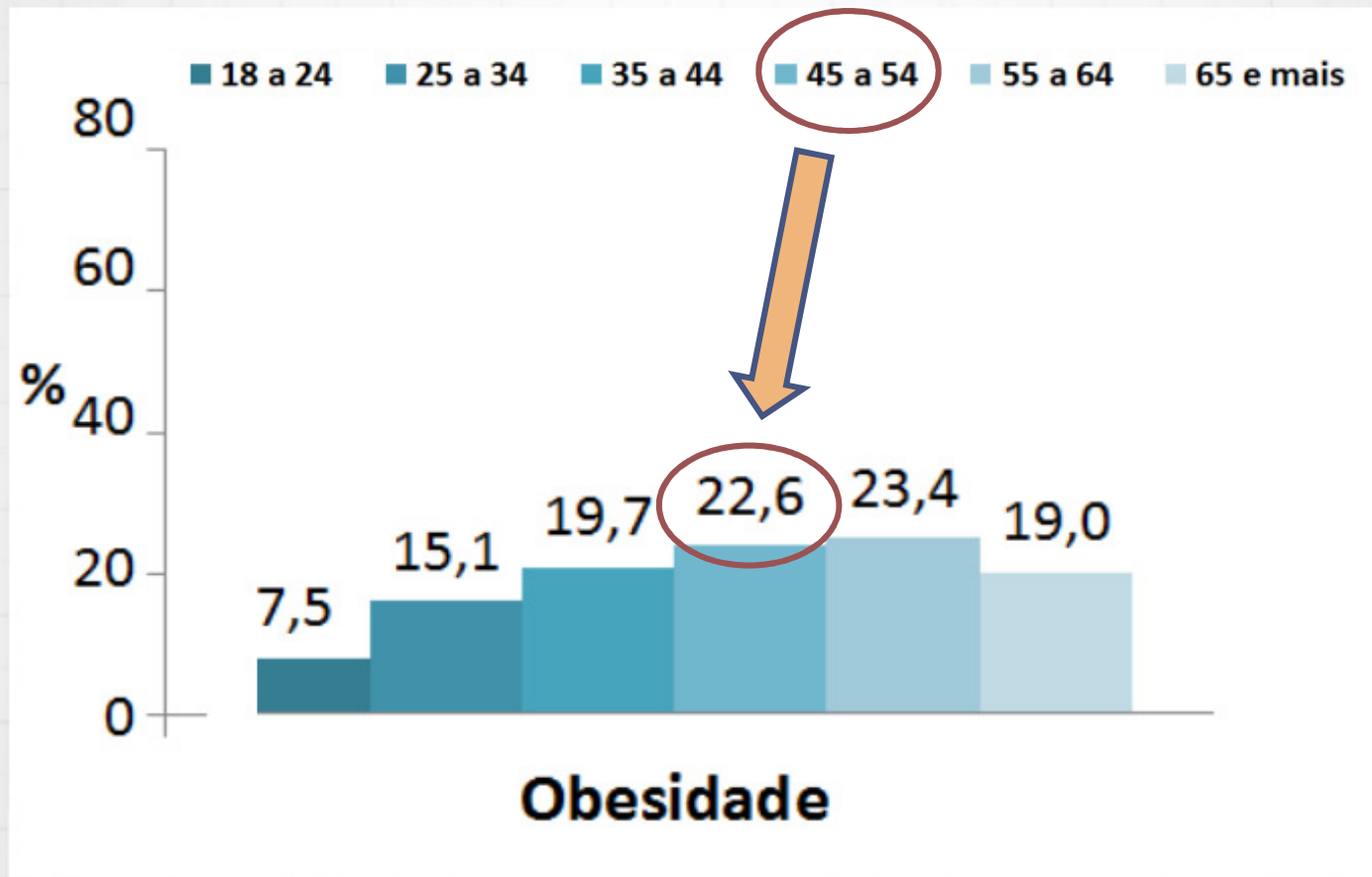
## Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

- São as principais causas de morte:
  - no mundo: 63% dos óbitos em 2008.
  - No Brasil: 70% das causas de mortes (Vigitel,2011)
- ± 80% das mortes por DCNT ocorrem em países de baixa e média renda.
- Em Porto Alegre: 23% são tabagistas  
(Vigitel/2011)      55% tem excesso de peso

**Fatores de risco para DCNT**



# Obesidade por faixa etária

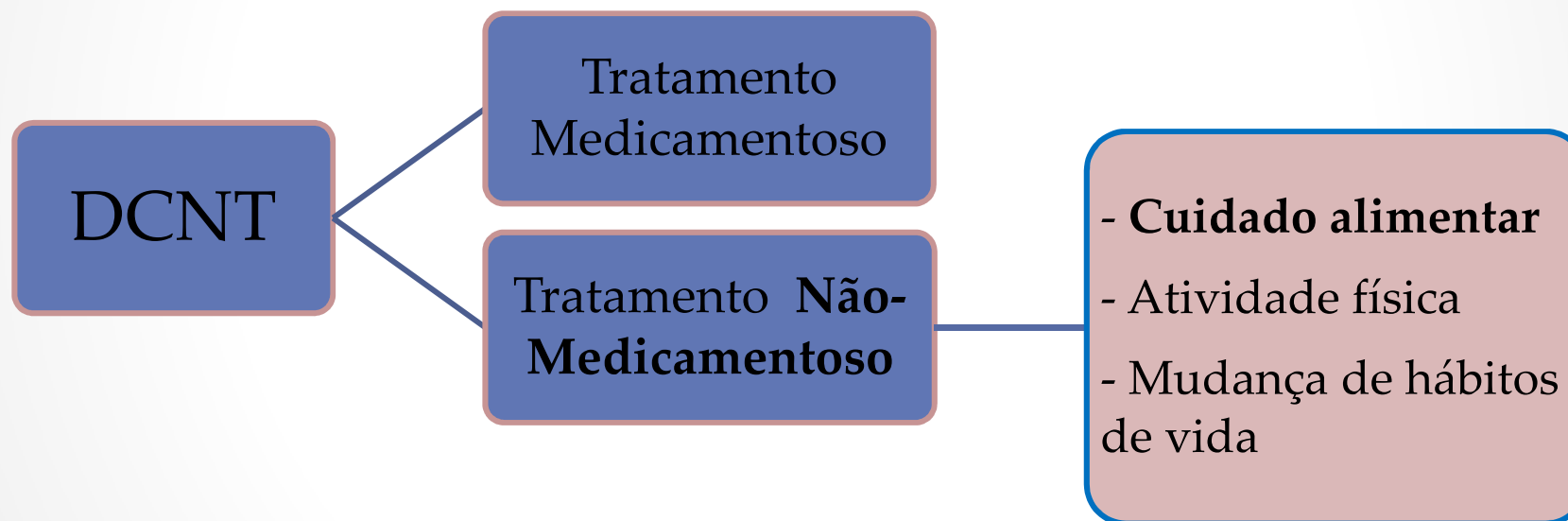


Melhorar sua vida, nosso compromisso



Vigitel 2012 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico)

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)



# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

## Hipertensão

- **Cuidado alimentar:**
  - controle de peso
  - estilo alimentar
  - redução do consumo de sal
  - consumo de alimentos ricos em fibra

VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, 2010



# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

## Hipertensão

- **Cuidado alimentar:**

- **controle de peso:**

- 1) IMC abaixo de 25 kg/m<sup>2</sup> preveniu o desenvolvimento da HAS em 40%
- 2) Redução de 5 mm Hg pode reduzir a mortalidade por acidente vascular encefálico em 14%, a mortalidade por doenças cardíacas em 9% e a mortalidade global em 7%

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

## Hipertensão

- **Cuidado alimentar:**

- **estilo alimentar:** rico em frutas, hortaliças, fibras, minerais e leite com baixos teores de gordura

- **redução do consumo de sal:** necessidade nutricional de 500 mg (cerca de 1,2 g de sal)

- **Quantidade saudável é até 5 g sal/dia**

**Ex:** 5 biscoitos água e sal: 248mg de sódio (**0,6g sal**)

4 biscoito amanteigados: 99mg de sódio (**0,237g sal**)

1 pão cacetinho: 320mg de sódio (**0,768g sal**)

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

## Hipertensão

- **Cuidado alimentar:**
  - **consumo de alimentos ricos em fibra:**  
maior saciedade e melhor controle de peso

**Fibras Solúveis:** Farelo de aveia, pectina (frutas), aveia, cevada, leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha e ervilha)

**Fibras Insolúveis:** trigo, grãos e hortaliças

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

## Dislipidemia

- **Aterosclerose:** processo inflamatório crônico da parede dos vasos sanguíneos, tem se associado a maior risco de eventos cardiovasculares.
- Controle do Colesterol (LDL, HDL) e Triglicerídeos

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

## Dislipidemia

- **Cuidado alimentar:**

- ↓ **colesterol alimentar:** encontrado gorduras animais, como ovos, leite e derivados, carne vermelha, camarão, pele de aves e vísceras

- ↓ **gorduras trans:** gordura vegetal hidrogenada

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

## Dislipidemia

- **Cuidado alimentar:**

↑ **Ácidos graxos poli-insaturados Ômega-3:** peixes de água fria (salmão, atum, sardinha), óleo de canola e de linhaça,

↑ **Ácidos graxos poli-insaturados Ômega-6:** óleos de milho, canola, girassol e soja; oleaginosas (nozes, castanhas)

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

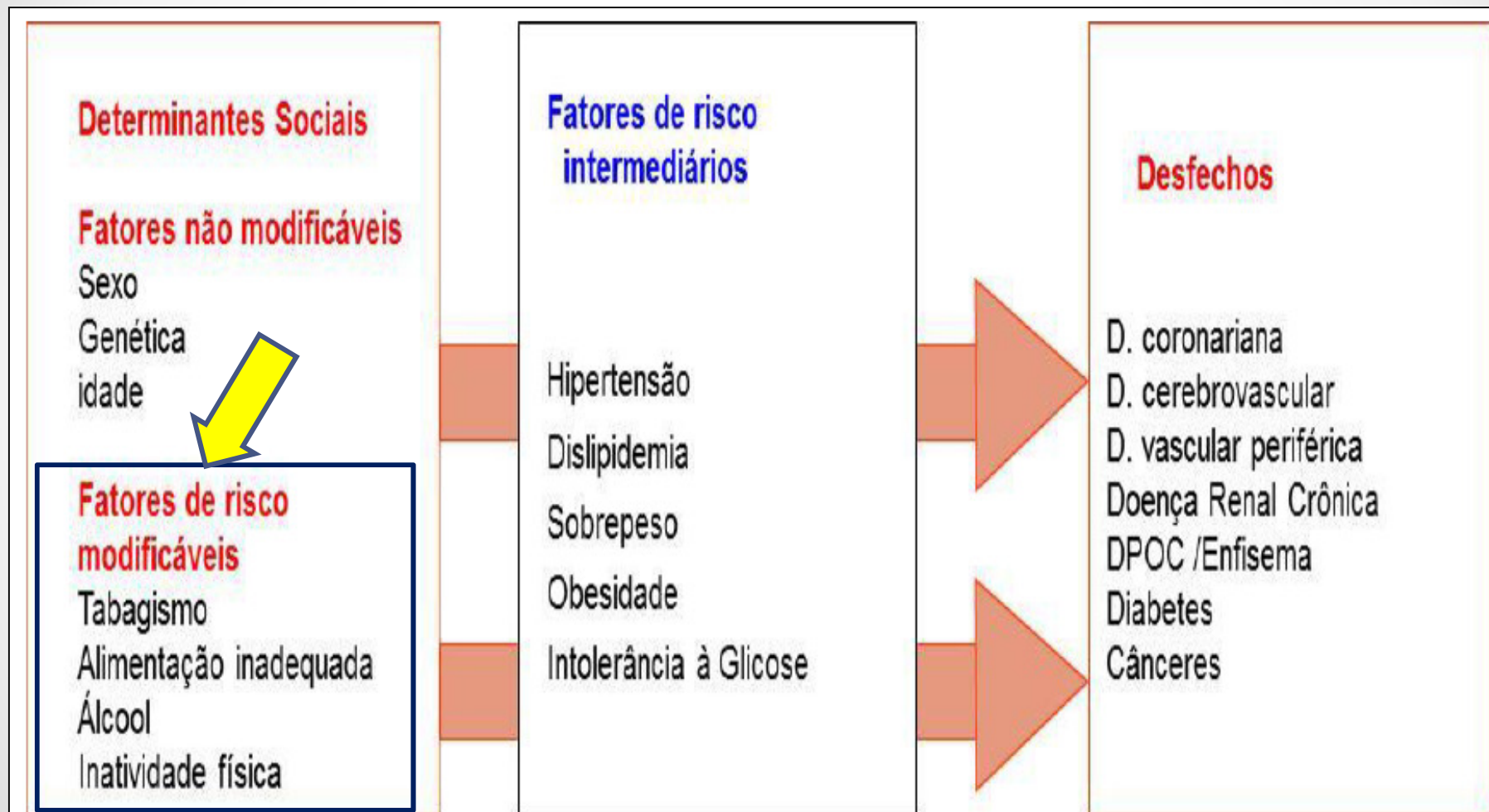
## Dislipidemia

- **Cuidado alimentar:**

↑ Consumo de fibras

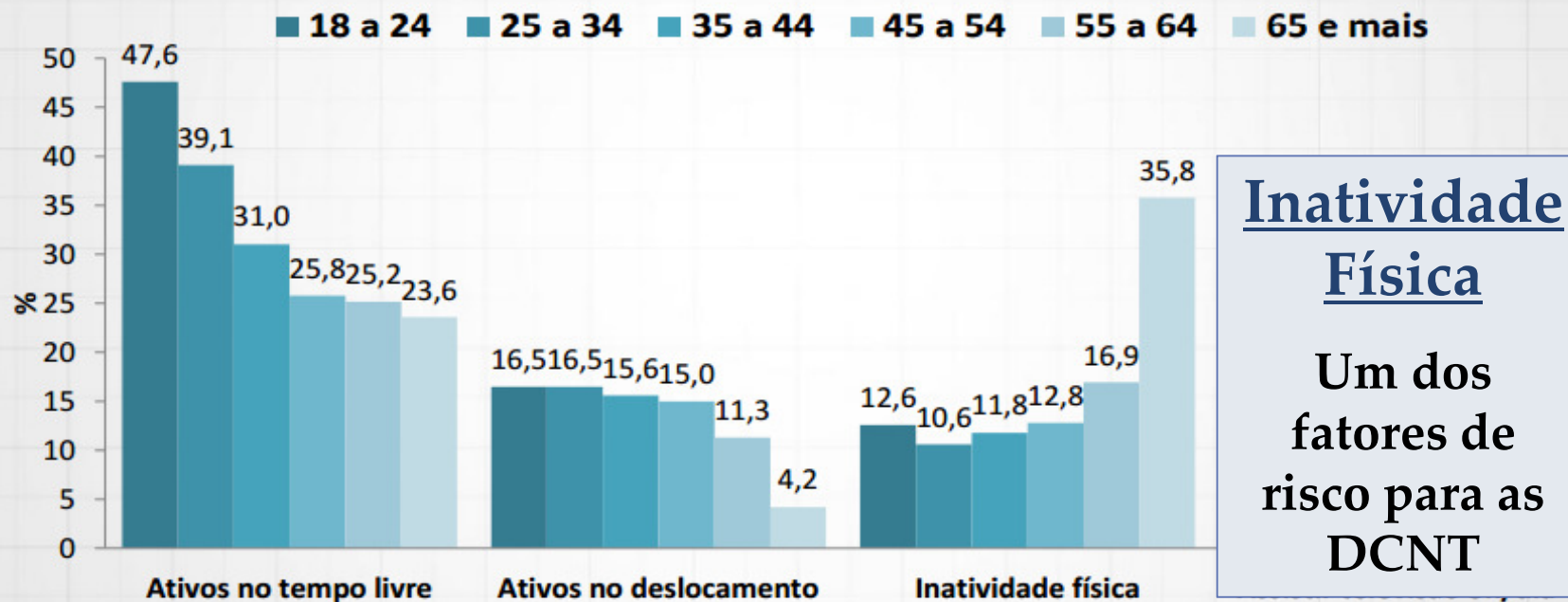
↓ Consumo de carboidratos/amidos:

# Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)





# Indicadores de atividade física por faixa etária

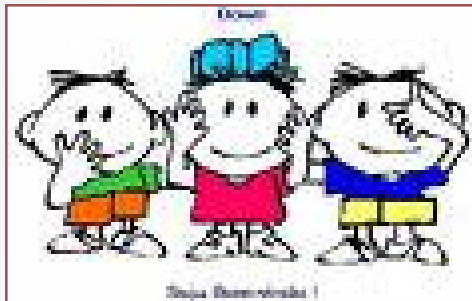


Melhorar sua vida, nosso compromisso



Vigitel 2012 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico)

# FENÔMENO DE TRILHA (TRACKING)



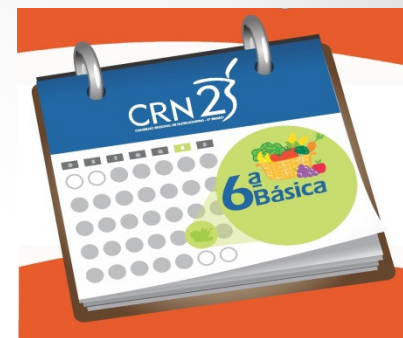
**Obesidade**  
**HAS**  
**Dislipidemia**  
**Sedentarismo**  
**Diabetes mellitus**



Bruce B.Duncan, Maria Inês Schmidt, Elsa R.J. Giugliani...[et al.] Medicina Ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências/ Cap. 25 – 3.ed. – Porto Alegre: Artmed, 2004.

## Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT)

**É fundamental considerar todo o curso de vida de um indivíduo e não apenas a fase adulta.**



# Nutrição e Doenças Crônicas Não Transmissíveis

**Obrigado!!!**

[barbierosandra@yahoo.com.br](mailto:barbierosandra@yahoo.com.br)