

# IMPACTO DA NUTRIÇÃO NO RISCO CARDIOVASCULAR EM ADOLESCENTES

Congresso de Emergências Cardiológicas, 1ª edição, de 15/03/2024 a 16/03/2024  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-086-1

WEIGERT; Fernanda Pitome <sup>1</sup>, BUENO; Emely Hemeterio <sup>2</sup>, OLES; Helena <sup>3</sup>, BLOOD; Marcelo Rezende Young <sup>4</sup>

## RESUMO

Dietas com alto teor de açúcares, gorduras saturadas e sódio, impulsionada pelo consumo de ultraprocessados em detrimento de frutas e vegetais, aumentam o risco de doenças cardiovasculares (DCV) na adolescência, principalmente quando relacionadas à obesidade (ALVES et al., 2019; DROZDZ et al. 2021). A adolescência é uma fase crucial para introduzir hábitos preventivos, pois a presença de dois ou mais fatores de risco nesse período aumenta em 10 vezes a incidência de DCV (MADALOSSO; SCHAAN; CUREAU, 2020). Esta revisão tem o objetivo de analisar a relação entre nutrição e risco cardiovascular em adolescentes, utilizando artigos dos últimos 5 anos das bases Google Scholar, PubMed, SciELO e Lilacs. A seleção considerou artigos pertinentes ao tema e excluiu aqueles que não estivessem de acordo com o objetivo proposto. No estudo de Santos et al (2021), realizado com estudantes da zona rural, constatou-se o consumo irregular de frutas, legumes e verduras como fator de risco para DCV. Por sua vez, Antunes et al. (2021) revelou aumento na prevalência de pré-diabetes e dislipidemia em adolescentes de Curitiba-PR, resultados relacionados à dieta rica em gorduras saturadas e pobre em fibras, e falta de atividade física. Ainda, o estudo de Hecht et al. (2021), demonstrou aumento no risco cardiovascular, provocado por dieta inadequada e obesidade, em adolescentes americanos em comparação com gerações anteriores. O artigo de Borsato e Fassina (2020) revelou que 24,3% dos adolescentes possuíam risco cardiovascular associado à dieta rica em lipídios e ao sobrepeso. Ademais, o estudo de Drozd et al. verificou que dietas mediterrâneas, veganas ou com alimentos integrais, aumentam os níveis de colesterol HDL-C e reduzem DCV. Conclui-se que, a nutrição inadequada e a obesidade tem influência no aumento do risco de DCV em crianças e adolescentes, logo, a promoção de hábitos saudáveis é fundamental.

**PALAVRAS-CHAVE:** dieta, obesidade, doença cardiovascular

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Ponta Grossa, 20051340@uepg.br

<sup>2</sup> Universidade Estadual de Ponta Grossa, 20230640@uepg.br

<sup>3</sup> Universidade Estadual de Ponta Grossa, 20242240@uepg.br

<sup>4</sup> Hospital Universitário Regional dos Campos Gerais, mryblood@uepg.br