

Ten tips for promoting cardiometabolic health and slowing cardiovascular aging

Cagigas ML, Twigg SM, Fontana L. Ten tips for promoting cardiometabolic health and slowing cardiovascular aging. *Eur Heart J.* 2024 Jan 11;ehad853. doi: 10.1093/eurheartj/ehad853. Epub ahead of print. PMID: 38206047.

Dez conselhos para promover a saúde cardiometabólica e retardar o envelhecimento cardiovascular

1. Reduza a circunferência da cintura e aumente a massa muscular

- Tome medidas para reduzir a cintura com exercícios de resistência e restrição calórica moderada, garantindo que você consuma a quantidade certa de calorias ricas em nutrientes para um funcionamento ideal.
- Aumentar ou manter a massa muscular esquelética com exercício resistido.

2. Aderir a uma dieta mediterrânea minimamente processada

- Coma uma ampla variedade de vegetais, grãos integrais, leguminosas, nozes e frutas. Evite carboidratos refinados.
- Coma principalmente proteínas de vegetais (leguminosas, nozes e grãos integrais), juntamente com peixes, frutos do mar e laticínios com baixo teor de gordura. Se optar por carnes e aves, opte por cortes magros de forma ocasional e evite carnes processadas.
- Evite alimentos e bebidas ultraprocessados, ricos em calorias "vazias", açúcares e gorduras não saudáveis.
- Escolha e prepare alimentos com pouco sal; utilize sal iodado para promover a saúde da tireoide.
- Use azeite de oliva extravirgem, abstendo-se de gorduras animais (manteiga, cremes), óleos tropicais (coco, palma) e gorduras parcialmente hidrogenadas.

3. Jejum intermitente e alimentação com restrição de tempo

- Se estiver acima do peso, pare de comer com 80% de saciedade
- A incorporação do jejum intermitente de vegetais, evitando os riscos em amido, ou a restrição de tempo (janela de 8 a 10 horas), abstendo-se de lanches entre as refeições.
- Enfatize o *mindful eating*, de preferência compartilhado com outras pessoas.

4. Seja fisicamente ativo todos os dias

- Comprometa-se com pelo menos 30 a 60 minutos de exercícios físicos diários, alternando entre exercícios aeróbicos, de força, flexibilidade e equilíbrio.
- Minimizar o tempo sentado e movimente-se sempre que possível, integrando atividades agradáveis juntamente com os amigos em sua rotina diária.

5. Evite ou limite o consumo de álcool

- Se você não consome bebida alcoólica, não inicie.
- Se optar por beber, minimize a ingestão para prevenir o câncer, fibrilação atrial e doenças cardíacas.

6. Não fume

- Não use nenhuma forma de tabaco, incluindo cigarros eletrônicos e vaporizadores.

7. Priorize o sono de qualidade

- Defina uma hora de dormir que seja cedo o suficiente para você dormir entre 7 e 9 horas.
- Estabeleça um horário de sono consistente, criando um ambiente favorável ao sono, e desligue os dispositivos eletrônicos pelo menos 30 minutos antes de dormir.

8. Alimente e proteja sua mente

- Pratique a redução do estresse por meio da meditação consciente e da respiração lenta e profunda.
- Estimule sua mente diariamente com atividades para aprender novas habilidades ou se envolver em atividades artísticas para melhorar a função cognitiva e a saúde do cérebro.
- Adotar uma mentalidade de autoconhecimento e crescimento pessoal ao longo da vida, buscando novos conhecimentos, experiências e perspectivas para a vitalidade intelectual e espiritual e o florescimento humano.

9. Cultive amizade, altruísmo e compaixão

- Cultive conexões profundas com a família e amigos por meio de comunicação empática e perdão. Pratique diariamente o altruísmo e a compaixão para reforçar as redes sinápticas de paz e eudemonia*.

**Toda felicidade oriunda de uma vida ativa, governada pela razão.*

10. Minimizar a exposição à poluição e conectar-se com a natureza

- Reduzir a exposição à poluição, incluindo ar, água e ruído. Mergulhe na natureza sempre que possível. Exercitar-se em ambientes não poluídos, principalmente em parques e áreas arborizadas, confere benefícios cardioprotetores e psicológicos

Opinião:

Mudanças comportamentais sempre que apresentadas soam com óbvias, no entanto “na prática a teoria é outra”. Quantos pacientes assumem integralmente e de imediato um conjunto de orientações como essas?

Nessas “dez dicas” estão concentradas, além das tradicionalmente conhecidas, alguma outras mais contemporâneas, tais como: qualidade do sono, altruísmo, compaixão e amizade, exposição poluição e maior conexão com a natureza.

Frente a esse desafio de orientar os nossos pacientes cabe uma reflexão, quanto dessas “dez dicas” **NÓS** estamos dispostos ou seríamos capazes a assumir em nossas vidas?

Muitos médicos precisam fazer essa reflexão de autoconhecimento antes de querer julgar de uma forma estigmatizante os pacientes, não quero com isso reduzir a importância que uma vida saudável tem para o processo de envelhecimento cardiovascular, mas destacar como é difícil aplicar isso.

As mudanças comportamentais são complexas e passam por uma série de ponderações. Trata-se de um trabalho árduo, longo e resiliente de educação e empoderamento não só do paciente, mas da sua família e da comunidade como um todo. Deveriam, essas “dez dicas”, ser parte central de uma estratégia de políticas públicas com o objetivo de uma vida saudável. Não devemos desistir de orientar de forma incansável os nossos pacientes, mas sempre lembrando as palavras do padre Antônio Vieira em seu *Sermão da Sexagésima*, feito na Capela Real, no ano de 1655.

*... antigamente convertia-se o mundo e hoje por que se não converte ninguém? Porque hoje pregam-se palavras e pensamentos, antigamente pregavam-se palavras e éramos o exemplo... Para falar ao vento, bastam palavras; para falar ao coração, é **necessário sermos o exemplo...***

Adriana Camargo Oliveira CRMGO 16.718 RQE 11.106

Mestre em ciências da saúde pela UFG
Cardiologista especialista pela SBC/AMB
Fellowship em avaliação de envelhecimento vascular pela Universidade do Minho, Portugal
Pesquisadora da Liga de Hipertensão arterial UFG

Emilton Lima Júnior CRMPR 8.032 RQE 7.946

Doutor em Ciências Médicas *Université de Liège* – Bélgica
Doutor em Psicologia Comportamental USP
Mestre em Cardiologia UFPR
Professor Titular de Cardiologia PUCPR
Professor Adjunto de Cardiologia UFPR
Professor Responsável do Ambulatório de Cardiometabolismo HC/UFPR