

Revisão de Temas

PD-038 - (UM20-5436) - QUAL A MELHOR FORMA DE PREVENIR A MORTE?

Joana Pinto¹; Bruno Morgado²

1 - UCSP Montijo; 2 - Universidade do Algarve

QUAL A MELHOR FORMA DE PREVENIR A MORTE?

Introdução e Objetivo: Segundo o Instituto Nacional de Estatística, em 2018, as principais causas de morte em Portugal foram, por ordem decrescente: doenças do aparelho circulatório, tumores malignos, doenças do aparelho respiratório, doenças do aparelho digestivo e diabetes. Sabe-se que a dieta à base de plantas, frequentemente definida como vegetariana, está associada a benefícios na saúde. É necessário sintetizar as evidências disponíveis na literatura sobre a dieta, de modo a guiar a prática clínica e o que se sabe sobre esta temática.

O objetivo desta revisão é perceber se a dieta vegetariana tem benefícios na proteção das principais causas de morte em Portugal.

Metodologia: Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados MEDLINE, B-On e SCIELO, referente aos anos de 2000 a 2020, utilizando as palavras-chave: *diet, causes of death, cancer, mortality, vegetarians, meat, vegan* e suas correspondentes em português.

Resultados: vários estudos sugerem que a dieta é fundamental nas principais causas de morte em Portugal. A dieta rica em colesterol é o principal fator de risco das doenças do aparelho circulatório (primeira causa de morte), assim como o tabagismo. No entanto, o consumo de cereais com fibra (como a aveia) e a atividade física, parecem ser fatores protetores na doença cardiovascular. No que toca ao cancro, a sua incidência é menor em vegetarianos comparativamente aos omnívoros. Sabe-se que os vegetarianos têm níveis significativamente menores de *insulin like growth factor I*, do que as pessoas com outro tipo de dieta. Na diabetes, mesmo os vegetarianos tendo o mesmo peso que os omnívoros, têm uma menor probabilidade de desenvolver diabetes. O consumo total de carne está positivamente associado com o ganho de peso nos homens e mulheres, sejam fumadoras ou não fumadoras, tenham excesso de peso ou não. Por outro lado, uma dieta rica em fibras permite a produção de propionato com acetato e butirato, como resultado da atividade de fermentação na microflora do intestino. O propionato inibe a síntese de colesterol, regula a ingestão de comida ou adipogênese, resultando num efeito anti obesidade global. Diminuir o consumo de carne pode melhorar a manutenção de um peso adequado, independentemente do consumo calórico.

Discussão: Uma dieta baseada em plantas e fibras foi associada a um menor risco de mortalidade por praticamente todas as causas de morte em Portugal, nos adultos. São necessários estudos no futuro para avaliar o impacto da qualidade da dieta à base de plantas, nos resultados de saúde a longo prazo.