

EFEITO DO CONSUMO DE AMÊNDOAS EM PARÊMTROS CARDIOVASCULARES

Renata Ferreira Rodrigues¹; Taísa Cardoso Lemos²; Aira Martins Alves³.

DOI: 10.47094/IIICONRES.2023/RS.22

RESUMO

Introdução: Evidências sugerem que a ingestão de nozes como amêndoas promovem vários efeitos benéficos à saúde, principalmente no sistema cardiovascular. Vários estudos demonstram redução de colesterol e triglicerídeos após o consumo de amêndoas, todavia ainda há dúvidas sobre os dados pré e pós intervenção. **Objetivo:** Tem como intuito apontar dados dos efeitos cardiovasculares após o consumo de amêndoas na dieta. **Metodologia:** Realizado por meio revisão de literatura, filtrando a busca em artigos dos últimos cinco anos, ensaios clínicos, caso-controle ou metanálise, em inglês. Utilizou para a busca a seguinte questão clínica “Em pacientes adultos, qual o benefício de consumo de amêndoas para melhorias no sistema cardiovascular?”, atribuindo a ela os descritores e operadores em inglês “Effects of almonds” AND “Cholesterol”, encontrando 19 artigos na plataforma PubMed®. **Resultados:** Foram encontrados os seguintes parâmetros estatisticamente significativos do grupo em consumo de amêndoa em relação ao controle, redução da circunferência da cintura ($p < 0,0001$) e diminuição do colesterol total, LDL, triglicerídeos e VLDL ($p < 0,0001$). Ademais, evidenciou-se em outras pesquisas um aumento da vasodilatação dependente do endotélio (diferença média de 4,1%) e diminuição do LDL plasmático (diferença média -0,25 mmol/L) diante o consumo da amêndoa. Além disso, houve melhorias na proteína corporal total, massa livre de gordura, massa magra mole, massa muscular esquelética e taxa metabólica basal ($p < 0,0001$). Não houve achados significativos de perda de peso. **Conclusões:** Fica evidente que o consumo de amêndoas promove vários benefícios para o sistema cardiovascular e deve ser implementado em planos alimentares. Apesar da riqueza dos dados, se faz relevante analisar por meio de ensaios clínicos o consumo de amêndoas em dietas hipocalóricas afim de avaliar melhor a influencia das nozes na perda de peso.

PALAVRAS-CHAVE: Endotélio. LDL. Nozes.