

Redução ou modificação da gordura na dieta para prevenção de doença cardiovascular

Esta é a tradução de um resumo de Revisão Sistemática "Reduced or modified dietary fat for preventing cardiovascular disease", publicada na Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, edição 5, art. no. CD002137.

DOI: 10.1002/14651858.CD002137.pub3. Para acesso ao texto completo e detalhes sobre os autores, veja referência 1.

Tradução: Centro Cochrane do Brasil e Liga de Saúde Baseada em Evidências da Universidade Federal de Medicina (EPM-Unifesp)

Autor dos comentários independentes: Luciano Ferreira Drager¹

RESUMO

Introdução: Redução e modificação (diferentes tipos) da gordura na dieta têm diferentes efeitos nos fatores de risco cardiovasculares (como nível sérico de colesterol), mas seus efeitos em desfechos importantes em saúde são menos conhecidos.

Objetivo: Avaliar os efeitos da redução e/ou da modificação de gorduras na dieta sobre a mortalidade geral, mortalidade por causas cardiovasculares, morbidade cardiovascular e desfechos individuais, incluindo infarto do miocárdio, acidente vascular encefálico e câncer.

Métodos:

Métodos de busca: Esta é a atualização de uma revisão sistemática e foram feitas buscas nas bases Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL), Medline e Embase, até junho de 2010. Referências de estudos incluídos e revisões também foram avaliadas.

Crítérios de seleção: Os estudos incluídos deveriam preencher os seguintes critérios: 1) randomizados com grupo controle adequado, 2) intenção de reduzir ou modificar a ingestão de gordura ou colesterol, 3) estudos avaliando apenas

uma intervenção (e não múltiplas abordagens), 4) adultos com ou sem doença cardiovascular, 5) intervenção por pelo menos seis meses, 6) dados de mortalidade ou morbidade cardiovascular disponíveis.

Coleta e análise dos dados: O número de participantes que apresentaram os desfechos em cada grupo de intervenção foi extraído de modo independente, por dois autores. Metanálises com modelos de efeito randômico, meta-regressão, análises de subgrupo e de sensibilidade e gráficos de funil foram realizados.

Resultados primários: Esta atualização sugere que a redução da gordura saturada pela redução e/ou modificação da gordura da dieta diminuiu o risco de eventos cardiovasculares em 14% (risco relativo [RR] 0,86, intervalo de confiança de 95% [IC 95%] 0,77 a 0,96, 24 comparações, 65.508 participantes, dos quais 7% tiveram um evento cardiovascular, I² 50%). As análises de subgrupos sugerem que esta redução dos eventos cardiovasculares foi observada em estudos sobre modificação da gordura (não redução, que se relaciona diretamente a intensidade do efeito sobre o colesterol total, LDL colesterol e triglicérides), com pelo menos dois anos de duração e em estudos

¹Professor associado do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Tradução e adaptação:

Centro Cochrane do Brasil e Liga de Medicina Baseada em Evidências da Escola Paulista de Medicina — Universidade Federal de São Paulo (EPM-Unifesp)

Rua Pedro de Toledo, 598

Vila Clementino — São Paulo (SP)

CEP 04039-001

Tel. (11) 5579-0469/5575-2970

E-mail: cochrane.dmed@epm.br

<http://www.centrocochranedobrasil.org.br/>

O resumo desta revisão está disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD002137.pub3/full>

em homens (não em mulheres). Não houve efeitos claros na mortalidade total (RR 0.98, IC 95% 0.93 a 1.04, 71.790 participantes) e na mortalidade cardiovascular (RR 0.94, IC 95% 0.85 a 1.04, 65.978 participantes). Poucos estudos compararam dietas que reduziram com dietas que modificaram a gordura ingerida e, portanto, a comparação direta não foi possível.

Conclusões dos autores: Os achados são sugestivos de uma pequena, mas potencialmente importante redução do risco cardiovascular associada à modificação da gordura da dieta, mas não à redução da gordura total ingerida em estudos mais longos. Recomendações de estilo de vida para todas as pessoas em risco cardiovascular e para populações de baixo risco devem continuar a incluir redução permanente da gordura saturada na dieta e substituição parcial por gordura insaturadas. O tipo ideal de gordura insaturada é incerto.

REFERÊNCIA

1. Hooper L, Summerbell CD, Thompson R, et al. Reduced or modified dietary fat for preventing cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev. 2012;(5):CD002137.

COMENTÁRIOS

Implicações para a prática

Esta revisão sistemática fornece dados valiosos sobre o impacto da modificação da dieta sobre importantes desfechos cardiovasculares (incluindo o infarto agudo do miocárdio e o acidente vascular cerebral). Os autores encontraram que mudanças na dieta para reduzir a gordura saturada com substituição parcial por gorduras insaturadas (não está claro qual o tipo ideal de gordura insaturada) parecem reduzir a incidência de eventos cardiovasculares. No entanto, a substituição da gordura saturada por carboidratos (criando uma dieta de baixo teor de gordura) não foi claramente protetora, apesar da melhora discreta no peso, índice de massa corpórea e da lipoproteína de baixa densidade (LDL).

O efeito protetor foi visto quase exclusivamente em homens que mantiveram a modificação dietética por pelo menos dois anos. As razões pelas quais este efeito a longo prazo da modificação dietética foi neutro nas mulheres ainda não estão claras.

O aconselhamento dietético deve ser recomendado para aqueles com alto risco de doenças cardiovasculares (particularmente quando os hipolipemiantes não estão disponíveis

e provavelmente para populações de baixo risco também. Apesar do impacto significativo sobre eventos cardiovasculares, os efeitos da redução ou modificação das gorduras na dieta sobre a mortalidade total e cardiovascular não estão claros. Não foram encontradas evidências sobre os efeitos a longo prazo da alteração na ingestão de gorduras trans.

Enquanto as intervenções para alterar a ingestão de gorduras em indivíduos com alto risco cardiovascular têm sido razoavelmente bem-sucedidas, tais iniciativas de promoção da saúde na população em geral têm tido menos sucesso. É necessário mais investimento para ajudar os indivíduos de alto e baixo risco cardiovascular a fazerem mudanças efetivas no consumo de gorduras na dieta com manutenção ao longo de suas vidas. Esforços contínuos para modificar a legislação para alterar o conteúdo de gordura dos alimentos, a melhoria dos rótulos, redução de preços e uma maior disponibilidade de alimentos mais saudáveis, colocando a produção e processamento de alimentos como prioridade na promoção da saúde pode produzir grandes avanços nesta área.

Implicações para a pesquisa

Apesar das evidências fornecidas por esta revisão sistemática, torna-se clara a necessidade de novas pesquisas de longo prazo para nos ajudar a compreender que tipos de gorduras insaturadas são mais úteis na dieta na substituição das gorduras saturadas (gorduras monoinsaturadas, poliinsaturadas e ácidos graxos específicos). As implicações financeiras (com análises de custos) e legislação para modificar a ingestão de gorduras em pessoas em vários níveis de risco cardiovascular devem ser avaliadas e refletidas na política de saúde. Não está claro se há benefício adicional sobre eventos cardiovasculares em modificar a gordura naqueles com alto risco de doença cardiovascular que estão em uso regular de hipolipemiantes. O impacto relativo do exercício físico também não é claro neste cenário. Não há estudos que avaliem as implicações da redução da ingestão de gordura trans para a saúde a longo prazo. A maioria dos ensaios não relata a ingestão de gordura trans nos grupos de intervenção em estudos randomizados, de modo que a evidência sobre o impacto a longo prazo da modificação da quantidade de gordura trans é basicamente sobre desfechos intermediários. Desta forma, ensaios clínicos que avaliem o impacto da redução de gorduras trans a longo prazo serão úteis para esclarecer esses efeitos sobre o prognóstico cardiovascular.