

Influența alimentației asupra incidenței și evoluției maladiilor cardiovasculare

Ana-Elena PROCOPCIUC 

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
„Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie:

*factori de risc;
alimentație nesănătoasă;
boli cardiovasculare;
prevenție;
evoluție.*

Introducere

Bolile cardiovasculare sunt considerate principala cauză de mortalitate la nivel mondial, fiind responsabile de peste 30% dintre decesele globale. În Republica Moldova, o rată ridicată a acestor patologii a fost menținută constantă în ultimele decenii. Se recunoaște că alimentația dezechilibrată, caracterizată prin consum excesiv de sare, grăsimi saturate, zaharuri rafinate și produse ultraprocesate, influențează direct instalarea și agravarea bolilor cardiovasculare prin afectarea homeostaziei metabolice și amplificarea proceselor inflamatorii cronice.

Scopul lucrării a constat în evaluarea influenței factorilor alimentari asupra incidenței și evoluției maladiilor cardiovasculare, prin analiza principalelor componente nutriționale implicate și a rolului intervențiilor dietetice în prevenirea și controlul bolilor.

Material și metode

A fost efectuată o revizuire narativă a literaturii științifice din bazele de date PubMed, Scopus și Web of Science, vizând publicații apărute între anii 2010 și 2024. Au fost selectate studii observaționale, metaanalize și trialuri clinice randomizate care au investigat relația dintre alimentație și riscul cardiovascular.

Rezultate

Consumul excesiv de sodiu a fost asociat cu creșterea tensiunii arteriale și cu dezvoltarea hipertensiunii arteriale, principal factor determinant în apariția infarctului miocardic și accidentului vascular cerebral. Un aport ridicat de grăsimi saturate și trans a fost corelat cu progresia dislipidemiei și cu accelerarea formării plăcilor ateromatoase. Consumul frecvent de zaharuri rafinate a fost legat de creșterea prevalenței sindromului metabolic și a diabetului zaharat de tip 2. În schimb, s-a demonstrat că aportul crescut de fibre alimentare, acizi grași omega-3, antioxidanți naturali și fitosteroli exercită un efect protector asupra sistemului cardiovascular. S-a observat că dietele bazate pe modele alimentare sănătoase, precum dieta mediteraneană și dieta DASH, au fost asociate cu o reducere semnificativă a evenimentelor cardiovasculare majore și a mortalității specifice. Prin intervenții nutriționale precoce s-a reușit încetinirea progresiei bolilor cardiovasculare și reducerea recurenței complicațiilor severe.

Concluzii

Factorii alimentari joacă un rol determinant în apariția și evoluția bolilor cardiovasculare. Prin implementarea unor intervenții nutriționale corect orientate și prin integrarea educației alimentare în strategiile de sănătate publică, s-ar putea reduce semnificativ povara bolilor cardiovasculare atât la nivel individual, cât și populațional.

Autor corespondent:

Ana-Elena Procopciuc,

e-mail: anaelenaprocopciuc@gmail.com