

Mulheres jovens que comem muitas frutas e legumes previnem doenças



As **mulheres jovens que comem muitas frutas e verduras preservam suas artérias** e reduzem em 40% o risco de aterosclerose na idade adulta, segundo um estudo publicado na sexta-feira (28).

No entanto, essa dieta não produz os mesmos efeitos benéficos em homens, afirmam os autores da pesquisa, tema de uma apresentação na conferência anual do American College of Cardiology (ACC), realizada neste fim de semana em Washington.

No estudo realizado em duas décadas, as mulheres consumiram de oito a nove porções de frutas e vegetais por dia em uma dieta de duas mil calorias, contra três a quatro porções do grupo de controle. Uma porção corresponde a uma taça de frutas frescas ou um prato de legumes.

"Os resultados deste estudo apoiam a hipótese de que o desenvolvimento de placas nas artérias é um processo que começa cedo na vida e pode ser retardado com uma dieta saudável em uma idade jovem", explica o Dr. Michael Miedema, do Instituto do Coração de Minneapolis (Minnesota, norte), principal autor do estudo.

"Quando você é jovem, adquire seus hábitos alimentares. Portanto, é importante saber que as boas escolhas alimentares têm efeitos benéficos ao longo da vida", ressalta o cardiologista.

Estudos anteriores demonstraram que adultos de meia-idade com uma dieta rica em frutas e legumes tinham um risco menor de ataque cardíaco ou de acidente vascular cerebral.

Miedema observa que outros estudos sugerem que uma dieta rica em frutas e vegetais tem efeitos menos positivos em homens jovens, sem que haja uma "explicação biológica válida".

A pesquisa foi realizada com 2.508 indivíduos, como parte de um estudo do governo federal para avaliar como doenças cardiovasculares se desenvolvem nos adultos. O estudo começou em meados da década de 1980 com um grupo de homens e mulheres de 18 a 30 anos.

Os resultados desta pesquisa são consistentes com as recomendações do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, segundo o qual um adulto que consome 2.000 calorias por dia deve comer 280 gramas de vegetais e 280 gramas de frutas, uma quantidade significativamente maior em comparação com a dieta média americana.

Fonte: AFP