

Acidente vascular cerebral

Maior ingestão de fibra alimentar reduz risco do primeiro episódio de acidente vascular cerebral



Conhecido popularmente como derrame cerebral, o acidente vascular cerebral (AVC) ou encefálico é uma doença que consiste na interrupção súbita do suprimento de sangue com oxigênio e nutrientes para o cérebro, lesando células nervosas, o que pode resultar em graves conseqüências, como incapacidade para falar ou mover partes do corpo.

Uma revisão sistemática e meta-análise de estudos sobre a ingestão de fibras e sua associação com o risco reduzido de acidente vascular cerebral (AVC) foi publicada no periódico Stroke.

Os resultados mostraram que a maior ingestão de fibras está significativamente associada a um menor risco de acidente vascular cerebral.

Vários bancos de dados eletrônicos foram pesquisados e oito estudos de coorte, publicados entre janeiro de 1990 e maio de 2012, foram incluídos na análise.

Dados sobre a ingestão de fibras em participantes saudáveis e a incidência de um primeiro evento de

acidente vascular cerebral hemorrágico ou isquêmico foram analisados.

A maior ingestão de fibra alimentar está significativamente associada a um menor risco de acidente vascular cerebral.

Cada aumento de sete gramas de fibra por dia reduz o risco de um primeiro acidente vascular cerebral em cerca de 7%.

No geral, os resultados reforçam as recomendações dietéticas para aumentar a ingestão de fibra alimentar total.

No entanto, uma escassez de dados sobre os diferentes alimentos que contêm fibras impede conclusões a respeito da associação entre o tipo de fibra ingerida e o risco de acidente vascular cerebral.

Há uma necessidade de estudos futuros para se concentrar no tipo de fibra e para examinar o risco para AVC isquêmico e hemorrágico separadamente.

Fonte: Stroke