

## Prevalência da Síndrome Metabólica e Escore de Risco de Framingham em Homens Vegetarianos e Onívoros Aparentemente Saudáveis

*Prevalence of Metabolic Syndrome and Framingham Risk Score in Vegetarian and Omnivorous Apparently Healthy Men*

Francisco Antonio Helfenstein Fonseca e Maria Cristina de Oliveira Izar

Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, SP – Brasil

Minieditorial referente ao artigo Prevalência de Síndrome Metabólica e Escore de Risco de Framingham em Homens Vegetarianos e Onívoros Aparentemente Saudáveis

*The Life Style Heart Trial*<sup>1</sup> foi um marco no conhecimento. Publicado em 1990, o estudo mostrou que estilo de vida saudável associado à dieta vegetariana pode regredir lesões coronarianas, mesmo em pacientes que não façam uso de fármacos hipolipemiantes.

Vivemos hoje grande epidemia de doenças cardiovasculares, sendo sedentarismo, obesidade, diabetes e dislipidemias, condições frequentes que deflagram mecanismos de doenças cardiovasculares, como alterações da microbiota intestinal, aumento de biomarcadores inflamatórios, redução da resposta imune fisiológica e maiores concentrações de fatores pró-trombóticos.

Habitualmente, nossas diretrizes identificam pacientes de alto risco e estabelecem metas de tratamento em estágio avançado da doença cardiovascular, momento em que a simples mudança no estilo de vida parece insuficiente para uma efetiva e precoce redução do risco de eventos cardiovasculares.

Em 1988, Gerald Reaven realizou histórica *Banting Lecture*,<sup>2</sup> mostrando elo entre resistência à insulina, obesidade, hiperglicemia, hipertensão arterial e dislipidemia (notadamente hipertrigliceridemia e baixos níveis de HDL-C). Reaven foi, de fato, pioneiro na descrição da Síndrome Metabólica, inicialmente descrita como Síndrome X e que constituiria situação de risco para a doença coronariana, mostrando que níveis elevados de colesterol não são o único mecanismo para esta enfermidade e que componentes da síndrome poderiam ser profundamente modificados por mudanças no estilo de vida.<sup>3-5</sup>

### Palavras-chave

Síndrome Metabólica; Dieta Vegetariana; Estilo de Vida Saudável; Prevenção e Controle.

**Correspondência:** Francisco Antonio Helfenstein Fonseca •

Setor de Lípides, Aterosclerose, Biologia Vascular e Hipertensão Arterial. Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Rua Loefgren, 1350. CEP 04040-001, Vila Clementino, São Paulo, SP – Brasil  
E-mail: fahfonseca@terra.com.br

**DOI:** 10.5935/abc.20180083

Nesta edição dos Arquivos Brasileiros de Cardiologia,<sup>6</sup> os autores mostram como a dieta vegetariana se associa de maneira marcante à menor prevalência da Síndrome Metabólica e menor risco cardiovascular pelo escore de Framingham em comparação à dieta de onívoros, definida por indivíduos que consumissem pelo menos quatro porções de carnes por semana.

O estudo incluiu amostra relativamente restrita, mas muito homogênea de adultos aparentemente saudáveis. Além disso, o total de homens estudados foi superior ao clássico estudo de Ornish (*The Lifestyle Heart Trial*). O estudo foi transversal, o que limita seus achados ao estabelecimento de hipóteses a serem confirmadas em estudos prospectivos. Entretanto, os critérios rigorosos de inclusão ao estudo (mínimo de quatro anos sob a dieta vegetariana ou onívora) e a qualidade dos dados obtidos destas populações bastante comparáveis, mostram quão importante é a nutrição e como são diferentes os aspectos metabólicos, clínicos e laboratoriais entre as duas populações estudadas.<sup>6</sup>

Recentemente, durante o congresso do *American College of Cardiology (ACC18)* em Orlando, o professor Valentin Fuster sugeriu para a prevenção primordial (primeiros 25 anos), primária (25-50 anos) ou secundária (após os 50 anos), diferentes estratégias para a redução da incidência e complicações da doença cardiovascular adequadas a cada nível de prevenção.

Os resultados do presente estudo sobre a dieta vegetariana nos mostram diferenças não apenas em marcadores individuais de risco cardiovascular, mas substanciais mudanças no escore global de risco e componentes da Síndrome Metabólica, em particular.<sup>6</sup>

Vivenciamos um período de transição epidemiológica, onde os maiores desafios não são reduções expressivas do colesterol, controle glicêmico ou pressórico, mas reduzirmos primordialmente a obesidade e os defeitos metabólicos progressivamente associados à hiperglicemia. Damos especial atenção ao paciente com desfechos coronarianos, cerebrovasculares, renais ou com doença vascular periférica avançada, mas são com medidas mais simples sobre estilo de vida, na prevenção primordial e primária, que atingiremos maior parcela da população e obteríamos maior impacto em sua saúde.

## Referências

1. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, Billings JH, Armstrong WT, Ports TA, et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. *Lancet*. 1990;336(8708):129-33.
2. Reaven GM. Banting lecture 1988. Role of insulin resistance in human disease. *Diabetes*. 1988;37(12):1595-607.
3. Reaven GM. Role of insulin resistance in human disease (syndrome X): an expanded definition. *Annu Rev Med*. 1993;44:121-31.
4. DeFronzo RA, Ferrannini E. Insulin resistance. A multifaceted syndrome responsible for NIDDM, obesity, hypertension, dyslipidemia, and atherosclerotic cardiovascular disease. *Diabetes Care*. 1991;14(3):173-94.
5. Reaven GM. Metabolic syndrome: pathophysiology and implications for management of cardiovascular disease. *Circulation*. 2002; 106(3):286-8.
6. Navarro JCA, Antoniazzi L, Oki AM, Bonfim MC, Hong V, Bortolotto LA, et al. Prevalência de síndrome metabólica e escore de Framingham em homens vegetarianos e onívoros aparentemente saudáveis. *Arq Bras Cardiol*. 2018; 110(5):430-437 print.pp:00-0

