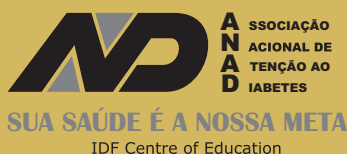


Diabetes Clínica News

Apoios:



Conselho de Secretários Municipais de Saúde do Estado de São Paulo
"Dr. Sabastião de Moraes"
Fundado em Março de 1988



REVISTA MULTIDISCIPLINAR DO DIABETES E DAS PATOLOGIAS ASSOCIADAS

DE 06 À 10

ÍNDICE

**NOVEMBRO
2023**

- 01 - COMPLICAÇÕES DO DIABETES PIORAM O PROGNÓSTICO DE PACIENTES COM CÂNCER COLORRETAL 02
- 02 - A ESPERANÇA DE VIDA DAS PESSOAS COM DOENÇA FALCIFORME AUMENTA EM UMA DÉCADA 02
- 03 - POPULAR PARA PERDA DE PESO, O JEJUM INTERMITENTE TAMBÉM PODE AJUDAR NO DIABETES 04
- 04 - TEM DIABETES? ABANDONAR A METFORMINA PODE PREJUDICAR SEU CÉREBRO 06
- 05 - OS PRINCIPAIS CARDIOLOGISTAS RECOMENDAM UMA NOVA DIETA: COMER UM 'PORTFÓLIO' DE ALIMENTOS DIFERENTES 08

01 - COMPLICAÇÕES DO DIABETES PIORAM O PROGNÓSTICO DE PACIENTES COM CÂNCER COLORRETAL

News Medical Life Sciences
28 de Outubro de 2023

As complicações do Diabetes podem ter vários efeitos negativos à saúde, desde problemas de visão e danos nos nervos até disfunções renais e doenças cardíacas. Numa análise de informações sobre adultos com cancro colorrectal, os pacientes que também tinham Diabetes – especialmente aqueles com complicações diabéticas – corriam um risco maior de morrer precocemente. Os resultados são publicados pela Wiley online no *CANCER*, um jornal revisado por pares da American Cancer Society.



Para o estudo, Kuo-Liong Chien, MD, PhD, da Universidade Nacional de Taiwan, e os seus colegas examinaram dados registados entre 2007 e 2015 na Base de Dados do Registo de Cancro de Taiwan, que está ligada a seguros de saúde e registos de óbitos. A análise incluiu 59.202 indivíduos com câncer colorretal em estágio I-III que foram submetidos a cirurgia potencialmente curativa para remover seus tumores. Entre esses pacientes, 9.448 tiveram recorrência do câncer e 21.031 morreram por qualquer causa durante o período do estudo.

Em comparação com indivíduos sem Diabetes, aqueles com Diabetes não complicado apresentavam um risco mínimo ou insignificamente maior de morte por todas as causas e por câncer específico, enquanto aqueles com Diabetes complicado tinham chances 85% maiores de morte por qualquer causa e chances 41% maiores de morte do câncer. Estas associações foram mais pronunciadas em mulheres e em pacientes com câncer colorretal em estágio inicial.

Além disso, em comparação com pacientes sem Diabetes, os pacientes com Diabetes não complicada ou complicada apresentaram um risco 10–11% maior de recorrência do câncer

colorretal.

Os mecanismos por trás da relação entre a gravidade do Diabetes e o mau prognóstico do câncer colorretal podem envolver várias vias e respostas desencadeadas por níveis elevados de insulina e glicose no sangue, bem como estados inflamatórios elevados, que são característicos do Diabetes tipo 2.

Embora tenha sido observada uma maior prevalência de Diabetes em pacientes com cancro colorrectal, o estudo sugere que cuidados médicos coordenados envolvendo vários especialistas podem ajudar a prevenir complicações do Diabetes, melhorando potencialmente os resultados oncológicos do cancro colorrectal a longo prazo, particularmente em mulheres e pacientes com cancro em fase inicial. ”

Kuo-Liong Chien, MD, PhD, Universidade Nacional de Taiwan

02 - A ESPERANÇA DE VIDA DAS PESSOAS COM DOENÇA FALCIFORME AUMENTA EM UMA DÉCADA

Healio
28 de Outubro de 2023

Principais Conclusões:

- A esperança de vida das pessoas com doença falciforme aumentou 20% entre 2008 e 2022.
- A percentagem de pessoas com doença falciforme que morreram com 60 anos ou mais também aumentou.

A expectativa de vida de indivíduos com doença falciforme aumentou em uma década desde 2008, de acordo com um estudo realizado pela Epic Research.

A percentagem de pessoas com doença falciforme que tinham 60 anos ou mais quando morreram aumentou mais de 28% desde 2016, mostraram os resultados.

“Os avanços gerais na medicina e nos cuidados de saúde podem provavelmente estar

correlacionados com o aumento da esperança de vida nesta população, bem como com o aumento da sensibilização e a disponibilidade de novas opções de tratamento”, disse Kersten Bartelt, RN, clínico da Epic Research, a Healio. “O que mais me surpreendeu foi que vimos o maior aumento na expectativa de vida nos anos anteriores à disponibilização de novos tratamentos. Desde que estes tratamentos foram aprovados recentemente, não houve tempo suficiente para ver completamente o efeito que se prevê que tenham na esperança de vida.”

Mais de 100.000 americanos têm doença falciforme e um em cada 13 bebês negros ou afro-americanos nasce com traço falciforme, de acordo com o CDC.

O [FDA aprovou três medicamentos](#) para o tratamento da doença falciforme na última década.

Estes incluem voxelotor (Oxbryta, Global Blood Therapeutics), uma terapia oral uma vez ao dia que inibe a polimerização da hemoglobina falciforme; Pó oral de L-glutamina (Endari, Emmaus Medical), desenvolvido para reduzir complicações graves relacionadas à doença falciforme; e crizanlizumab (Adakveo, Novartis), um anticorpo monoclonal humanizado anti-P-selectina destinado a reduzir a frequência das crises de dor.

“Embora tenha havido muitos avanços no tratamento, a doença falciforme ainda impacta negativamente os pacientes, causando dor e [diminuindo a expectativa de vida](#)”, disse Bartelt. “Neste estudo, esperávamos chamar a atenção para a melhoria que vimos recentemente na esperança de vida, ao mesmo tempo que mostramos que ainda há mais investigação que precisa de ser feita para continuar a colmatar esta lacuna.”

Os pesquisadores usaram dados do Cosmos – um conjunto de dados limitado definido pela HIPAA que representa mais de 214 milhões de pacientes de 1.235 hospitais e mais de 26.800

clínicas que atendem pacientes em todos os 50 estados e no Líbano.

O conjunto de dados incluiu informações sobre 5.954 pessoas com doença falciforme e 5,1 milhões de pessoas sem doença falciforme que morreram entre 2008 e 2022.

Os investigadores determinaram a idade média ao morrer para cada população. Duas equipes – cada uma composta por um clínico e cientistas pesquisadores – analisaram os dados de forma independente e chegaram a conclusões semelhantes.

A idade média de morte das pessoas com doença falciforme aumentou de 50 anos em 2008 para 60 anos em 2022, mostraram os resultados. A idade média ao morrer para indivíduos sem doença falciforme permaneceu consistente em 75 anos durante esse período.

Bartelt e colegas estratificaram a idade de morte das pessoas com doença falciforme todos os anos para avaliar como as proporções de mortes em cada década de vida mudaram ao longo do tempo.

A porcentagem de pessoas com doença falciforme que tinham 60 anos ou mais quando morreram aumentou de 38,9% em 2016 para 50% em 2022, mostraram os resultados.

“Nossa pesquisa analisou a idade da morte para cada ano incluído em nosso estudo, o que significa que não havia muito tempo para os pacientes fazerem esses tratamentos mais recentes”, disse Bartelt a Healio. “Como os pacientes podem tomar esses medicamentos desde cedo e por mais tempo, poderemos ver a tendência de aumento da expectativa de vida continuar para essa população”. As descobertas têm implicações importantes para a comunidade clínica, disse Bartelt.

“Como os pacientes vivem mais, precisamos estar preparados para cuidar de pacientes com doença falciforme que podem ter uma variedade de comorbidades e complexidades adicionais à medida que envelhecem”, disse Bartelt.

Referências:

- CDC. Dados e estatísticas da doença falciforme. Disponível em <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/data.html> . Publicado em 6 de julho de 2023. Acessado em 16 de outubro de 2023.
- Os pacientes falciformes viverão uma década a mais em 2022 do que em 2008 (comunicado de imprensa). Disponível em: <https://epicresearch.org/articles/sickle-cell-pacientes-are-living-a-decade-longer-in-2022-than-in-2008> . Publicado em 5 de outubro de 2023. Acessado em 16 de outubro de 2023.

03 - POPULAR PARA PERDA DE PESO, O JEJUM INTERMITENTE TAMBÉM PODE AJUDAR NO DIABETES

National Public Radio
27 de Outubro de 2023

O jejum intermitente está desfrutando de um momento importante nos lares americanos – segundo [alguns relatos](#), aproximando-se da popularidade da contagem de calorias e das dietas à base de vegetais.

O apelo?

A pesquisa [sugere](#) que simplesmente ter menos tempo para comer pode levar as pessoas a reduzir a quantidade que consomem, sem a burocracia de observar cada caloria.

Agora, uma nova pesquisa reforça o argumento de que o jejum intermitente – especificamente limitar quando você come a uma determinada janela de tempo durante o dia – pode ser uma estratégia segura e eficaz para controlar o Diabetes tipo 2.

O estudo, [publicado na sexta-feira](#) no *JAMA Open*, descobriu que pessoas com Diabetes tipo 2 podem perder peso e controlar o açúcar no sangue comendo apenas dentro de uma janela de 8 horas por dia.

“Acho que esses dados são bastante interessantes”, diz [a Dra. Joanne Bruno](#), endocrinologista da NYU Langone Health que



não esteve envolvida no estudo.


Embora ainda seja um campo emergente, um [número crescente](#) de ensaios clínicos demonstrou que a alimentação com restrição de tempo pode [melhorar a saúde metabólica](#) e [proporcionar perda de peso](#). Mas poucos destes estudos se concentraram especificamente no Diabetes tipo 2.

As descobertas acrescentam evidências de que a alimentação com restrição de tempo tem potencial para ajudar pessoas com pressão alta, níveis elevados de açúcar no sangue e outros problemas que afetam a saúde cardiovascular e metabólica, diz a Dra. Pam Taub, cardiologista da Universidade da Califórnia em San Diego.



“Acho que você obtém o melhor retorno financeiro com esse tipo de população”, diz Taub, que também [publicou estudos](#) sobre alimentação com restrição de tempo.

Uma Alternativa mais Fácil

O estudo, baseado na  UNIVERSITY OF ILLINOIS CHICAGO em Chicago, durou seis meses e incluiu 75 adultos com Diabetes tipo 2.

Os autores do estudo dizem que é o primeiro ensaio clínico randomizado que compara diretamente a alimentação com restrição de tempo à contagem de calorias em pacientes com Diabetes tipo 2, analisando os efeitos no peso corporal e na A1C, um teste que mostra os níveis de açúcar no sangue nos últimos três meses.

No geral, o estudo descobriu que a alimentação com restrição de tempo levou a aproximadamente as mesmas melhorias que a contagem de calorias nos níveis de A1C.

Ambos os grupos tiveram uma queda de mais de 0,7% em relação ao valor inicial ao longo de seis meses.

Dado que a maioria dos medicamentos utilizados para o Diabetes reduzirá esse

número em cerca de 1%, Bruno diz que isto representa uma “mudança significativa e pode ter benefícios clínicos significativos”. A diferença na perda de peso foi o resultado mais notável.

Quem comia apenas entre 12h e 20h acabou perdendo quase o dobro do peso de quem contava calorias.

“Fiquei surpreso”, diz [Krista Varady](#), professora de nutrição da Universidade de Illinois e principal autora do estudo. Ela observa que seus estudos anteriores mostraram a mesma quantidade de perda de peso que a contagem de calorias, e não mais.



“Eles não precisavam contar calorias ou carboidratos ou algo assim”, diz ela, “Eles acabaram reduzindo a ingestão de calorias apenas comendo naquela janela de 8 horas”. O estudo incluiu três grupos: os controles que não fizeram alterações em sua dieta, aqueles que foram instruídos a contar calorias e reduzir sua ingestão em cerca de 25%, e o grupo de alimentação com restrição de tempo.

Em média, aqueles que mantiveram a alimentação dentro de uma janela de 8 horas perderam cerca de 4,5 quilos e perderam mais gordura do que o grupo de contagem de calorias, que perdeu um total de cerca de 6 quilos.

Varady diz que escolheram a janela do meio-dia às 20h porque estudos observacionais mostram que é quando a maioria das pessoas que fazem jejum intermitente prefere comer. “Eles realmente descobriram que comer com restrição de tempo era uma alternativa agradável e refrescante”, diz ela.

Muitos participantes do estudo disseram em entrevistas que passaram anos sendo aconselhados a contar calorias e ficaram desiludidos com a abordagem, diz Varady.

Os Benefícios Vão Além da Perda de Peso

Apesar de ser o maior ensaio clínico até agora

sobre Diabetes tipo 2, ainda é considerado “bastante pequeno”, mas foi bem executado, diz [Benjamin Horne](#), epidemiologista do Intermountain Heart Institute em Salt Lake City e professor adjunto da Universidade de Stanford.



“Eu diria que é o melhor estudo realizado até agora nessa população, por isso acho que podemos ter certeza de que existem benefícios potenciais”, diz ele.

Na verdade, Varady e os seus co-autores reconhecem que é necessário continuar com ensaios maiores e alertam que as descobertas sobre a perda de peso não devem ser interpretadas como uma prova de que comer com restrição de tempo é melhor.

“Não é uma abordagem de dieta única”, diz ela. “Estamos apenas mostrando que comer com restrição de tempo é outra opção.”

Horne aponta alguns dos pontos fortes do estudo. Incluía um grupo diversificado de pacientes: a maioria dos participantes eram negros e cerca de um terço eram hispânicos. E aqueles que fizeram a restrição alimentar tiveram boa adesão, aderindo à janela de 8 horas em média cerca de seis dos sete dias da semana.

Finalmente, embora os grupos de perda de peso se reunissem regularmente com nutricionistas, o estudo ofereceu uma prática que as pessoas podem replicar mesmo que não estejam num ensaio clínico.

“É muito fácil fazer um regime de jejum”, diz ele, “Você não precisa de receita médica para fazer isso.”

Numa era de medicamentos de sucesso para a perda de peso e para o Diabetes, Taub diz que o estudo aumenta a evidência de que esta intervenção no estilo de vida também pode ajudar.

“Não é uma coisa ou outra”, diz Taub. “Uma das coisas que procuro com meus pacientes com Diabetes tipo 2 é como posso minimizar a

farmacoterapia e maximizar o estilo de vida?” Na verdade, o trabalho de Taub mostrou que, para [pessoas com síndrome metabólica](#), uma janela alimentar de 10 horas não só melhora a capacidade de controlar o açúcar no sangue, mas também reduz outras métricas, como pressão arterial e colesterol.

Um [estudo sobre trabalhadores em turnos](#) descobriu que o jejum intermitente, mesmo que seja feito tarde da noite, ainda pode trazer benefícios. “Trata-se de dar ao seu corpo aquele período de jejum, aquele descanso metabólico”, diz ela.

O que a pesquisa sugere, diz ela, é que a alimentação com restrição de tempo pode oferecer benefícios metabólicos muito além do que você esperaria simplesmente ao perder uma determinada quantidade de peso. Porém, para aqueles com Diabetes tipo 2, Taub e Bruno dizem que os pacientes não devem praticar jejum intermitente sem supervisão médica.

Por exemplo, no estudo *JAMA Open*, alguns participantes precisaram ter seus medicamentos ajustados dependendo do teste de açúcar no sangue.

Bruno diz que as preocupações com a hipoglicemia causada pelo jejum parecem ser uma das razões pelas quais não houve mais estudos em pessoas com Diabetes tipo 2 até agora.

Embora ainda existam questões de segurança que precisam ser estudadas, especialmente para aqueles que tomam insulina, ela diz que, no geral, parece ser seguro e eficaz.

E cada vez mais é uma ferramenta que ela oferece aos seus pacientes.

“Muitos se sentem liberados de certa forma por essa estratégia alimentar”, diz ela. “Tenho esperança de que a alimentação com restrição de tempo terá o que merece.»

04 - TEM DIABETES? ABANDONAR A METFORMINA PODE PREJUDICAR SEU CÉREBRO

HealthDay News
26 de Outubro de 2023

Principais Conclusões:

- O medicamento para Diabetes metformina é tomado por milhões de pessoas, e novas pesquisas sugerem agora que interrompê-lo pode ser ruim para o cérebro
 - Os pacientes que abandonaram a medicação precocemente tiveram 21% mais probabilidade de serem diagnosticados com demência do que aqueles que permaneceram com a medicação
 - Ainda assim, o estudo não prova causa e efeito, por isso são necessárias mais pesquisas
- QUINTA-FEIRA, 26 de outubro de 2023 (HealthDay News) – Milhões de pessoas com Diabetes tomam o medicamento metformina para controlar seus níveis de açúcar no sangue.

Destinado a ser tomado a longo prazo, uma nova investigação sugere agora que interrompê-lo precocemente pode aumentar o risco de desenvolver problemas de pensamento e memória à medida que os pacientes envelhecem.

“Descobrimos que continuar tomando metformina previne ou retarda o início da demência, e isso é muito encorajador”, disse a pesquisadora [Sarah Ackley](#), epidemiologista da Universidade de Boston.

The logo for Boston University, featuring the words "BOSTON UNIVERSITY" in white capital letters on a red rectangular background.

As pessoas que interromperam a metformina precocemente tiveram 21% mais probabilidade de serem diagnosticadas com demência quando comparadas às pessoas que continuaram tomando o medicamento, mostrou o estudo.

“A metformina tem amplos benefícios, e é por isso que é administrada primeiro no tratamento do Diabetes, e é recomendado que as pessoas continuem a tomá-la, a menos que seja contra-indicado”, disse Ackley. As pessoas podem

parar de usar metformina devido a efeitos colaterais, como problemas renais, ou porque preferem controlar o açúcar no sangue sem medicamentos.

Para o estudo, os investigadores analisaram novos casos de demência entre pessoas com Diabetes tipo 2, incluindo 12.220 pessoas que pararam de tomar metformina e 29.000 que mantiveram o tratamento numa grande base de dados do sistema de saúde Kaiser Permanente do Norte da Califórnia.

O estudo não foi elaborado para dizer como, ou mesmo se, a metformina pode prevenir alterações de memória relacionadas à idade. Um aumento subsequente nos níveis de açúcar no sangue ou no uso de insulina após a interrupção da metformina não pareceu ser importante.

“Os outros efeitos da metformina são provavelmente responsáveis, e esta compreensão poderá ajudar a área a identificar intervenções eficazes e estratégias preventivas em pesquisas futuras”, disse o autor do estudo, [Scott Zimmerman](#), epidemiologista da Universidade da Califórnia, em São Francisco.

Se você estiver tomando metformina e pensando em parar, converse primeiro com seu médico, disse ele.

“Muitos fatores precisam ser equilibrados para cada indivíduo, incluindo o risco individual de demência, a gravidade dos efeitos colaterais da metformina e o que o paciente deseja”, disse Zimmerman. “Os benefícios da metformina, além de apenas prevenir complicações do Diabetes, podem fazer parte da conversa.” As descobertas foram publicadas em 25 de outubro na revista [JAMA Network Open](#).

Os resultados estão alinhados com a literatura existente que sugere que a metformina reduz o risco de desenvolver demência, disse [Yuko Hara](#), diretora de Envelhecimento e Prevenção de Alzheimer da Alzheimer's Drug Discovery Foundation, na cidade de Nova York.



University of California
San Francisco



Alzheimer's
Drug Discovery
Foundation

A metformina é usada com dieta e exercícios para controlar o Diabetes tipo 2, e o Diabetes tipo 2 é um fator de risco bem estabelecido para demência, explicou Hara, que não fez parte do novo estudo.

“O Diabetes tipo 2 e a doença de Alzheimer compartilham várias características, incluindo a absorção prejudicada de glicose pelo cérebro, [e] a glicose é crítica para o funcionamento do cérebro”, disse ela. Além disso, as duas condições estão ligadas à resistência à insulina e a níveis mais elevados de estresse oxidativo.

“Se você tem Diabetes tipo 2, controlá-lo de forma eficaz com metformina ou outros medicamentos antidiabéticos, além de intervenções no estilo de vida, pode reduzir o risco de demência e proteger seu cérebro do declínio cognitivo”, observou Hara.

É muito cedo para dizer que a interrupção da metformina aumentará as chances de desenvolver demência, disse [Dr.](#) diretor do Diabetes Care Center da Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill.



Pode haver outros fatores que impulsionam as descobertas: tem havido preocupações de que a metformina possa reduzir os níveis de vitamina B12, e níveis mais baixos de vitamina B12 possam aumentar o risco de problemas de memória e pensamento, disse Buse, que não esteve envolvido no estudo.

“A interrupção da metformina pode ser um sintoma e não uma causa de demência”, observou ele.

O resultado final? “Esta é uma ideia brilhante que merece mais estudos, mas certamente não é um sinal forte de que interromper a metformina seja uma má ideia”, disse Buse.

Existem razões para parar de tomar metformina, incluindo problemas renais.

Mas, “se não houver uma boa razão para interromper a metformina, é evidente que se

trata de um medicamento tão eficaz e seguro quanto existe, e deve-se pensar em continuá-lo”, acrescentou Buse.

Mais Informações

HealthDay tem mais sobre [reduzir o risco de doença de Alzheimer](#).

FONTES: Sarah Ackley, PhD, epidemiologista, Universidade de Boston; Scott Zimmerman, MPH, epidemiologista, Universidade da Califórnia, São Francisco; Yuko Hara, PhD, diretora de Prevenção de Envelhecimento e Alzheimer, Alzheimer's Drug Discovery Foundation, cidade de Nova York; John Buse, MD, diretor do Diabetes Care Center da Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill; *Rede JAMA aberta*, 26 de outubro de 2023

05 - OS PRINCIPAIS CARDIOLOGISTAS RECOMENDAM UMA NOVA DIETA: COMER UM 'PORTFÓLIO' DE ALIMENTOS DIFERENTES

Você nunca ouviu falar dela, mas pesquisas sugerem que seguir uma dieta pouco conhecida pode trazer grandes benefícios
The Messenger
26 de Outubro de 2023

Você já ouviu falar da dieta mediterrânea. Atkins . Paleo. TRAÇO. Agora, a revista mais influente da América sobre saúde cardíaca está explorando os benefícios da dieta do portfólio.

A dieta pode reduzir o risco de doenças cardíacas e derrames, de acordo com uma nova pesquisa publicada quarta-feira na revista *Circulation* da American Heart Association (AHA).



O nome “dieta de portfólio” deriva da recomendação de que as pessoas consumam um portfólio de diferentes alimentos, incluindo proteínas vegetais, como legumes, alimentos fibrosos, incluindo aveia e frutas vermelhas, nozes e sementes, fitoesteróis redutores de colesterol, como brócolis ou couve-flor, e

alimentos saudáveis. gorduras como abacate e óleos vegetais.

Os pesquisadores estudaram dados de dieta de cerca de 200.000 participantes em estudos de saúde de longo prazo inscritos há mais de 30 anos e responderam a perguntas sobre suas dietas a cada quatro anos.

Ao classificar o consumo dos participantes de proteínas vegetais, nozes e sementes, fibras viscosas, fitoesteróis e gorduras saudáveis à base de plantas, os pesquisadores descobriram que aqueles cuja dieta correspondia mais de perto à dieta do portfólio tinham um risco 14% menor de desenvolver doenças coronárias e derrames. em comparação com aqueles que comeram a menor quantidade de alimentos dietéticos do portfólio.

“Através desta pesquisa, descobrimos que a pontuação da dieta do portfólio estava consistentemente associada a um menor risco de doenças cardíacas e derrames, destacando uma oportunidade para as pessoas reduzirem o risco de doenças cardíacas através do consumo de mais desses alimentos recomendados na dieta”, Andrea Glenn, RD, Ph.D., principal autor do estudo e nutricionista e pós-doutorado na Universidade de Harvard, disse em um comunicado.



Comer esses alimentos pode ajudar a reduzir o colesterol LDL “ruim”, que é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, destacaram os pesquisadores.

“Estamos sempre procurando maneiras de reduzir o risco de doenças cardíacas, e uma maneira eficaz de fazer isso é reduzir os níveis de colesterol no sangue, especialmente o colesterol LDL”, Kristina Petersen, Ph.D., professora associada de ciências nutricionais na Universidade Estadual da Pensilvânia, disse.



A dieta do portfólio é semelhante às dietas DASH e mediterrânea. Todos os três enfatizam grãos integrais, frutas, vegetais, proteínas vegetais, nozes e óleos vegetais, de acordo

com a AHA. A diferença, segundo o Dr. Glenn, é que a dieta do portfólio é ainda mais “plant-forward” e desencoraja as proteínas animais, semelhante a uma dieta vegana ou vegetariana.

“Não é uma abordagem de tudo ou nada. Você pode seguir sua própria dieta e fazer algumas pequenas mudanças e ver os benefícios cardiovasculares”, continuou o Dr. Glenn. “Você também não precisa segui-la como uma dieta vegana ou vegetariana estrita para ver os benefícios, mas quanto mais alimentos [da dieta do portfólio] você ingere, maior será sua proteção contra o risco de doenças cardíacas, como vimos no atual estudo.”