

Abordarea dietetică în boala cronică venoasă

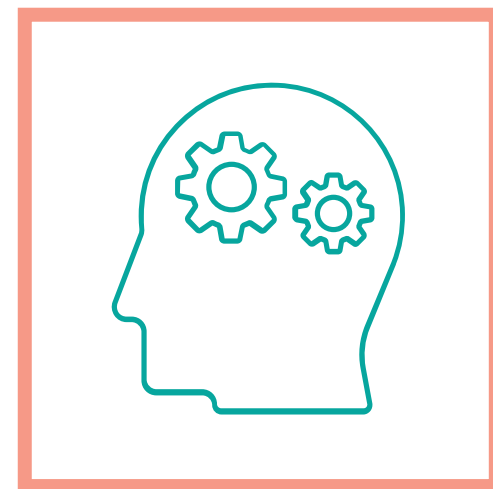
Nutriționist-Dietetician IOANA HAȘ



Cuprins



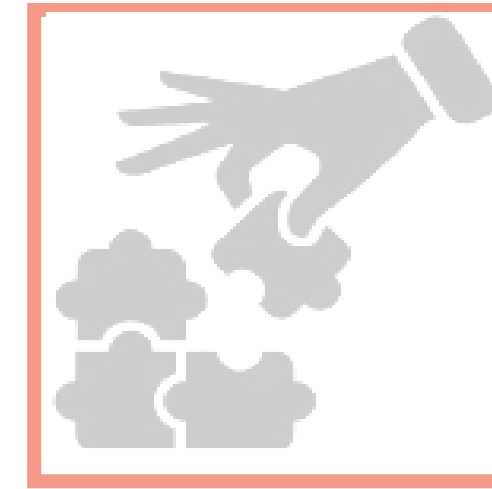
Introducere



Importanța
terapiei
nutriționale



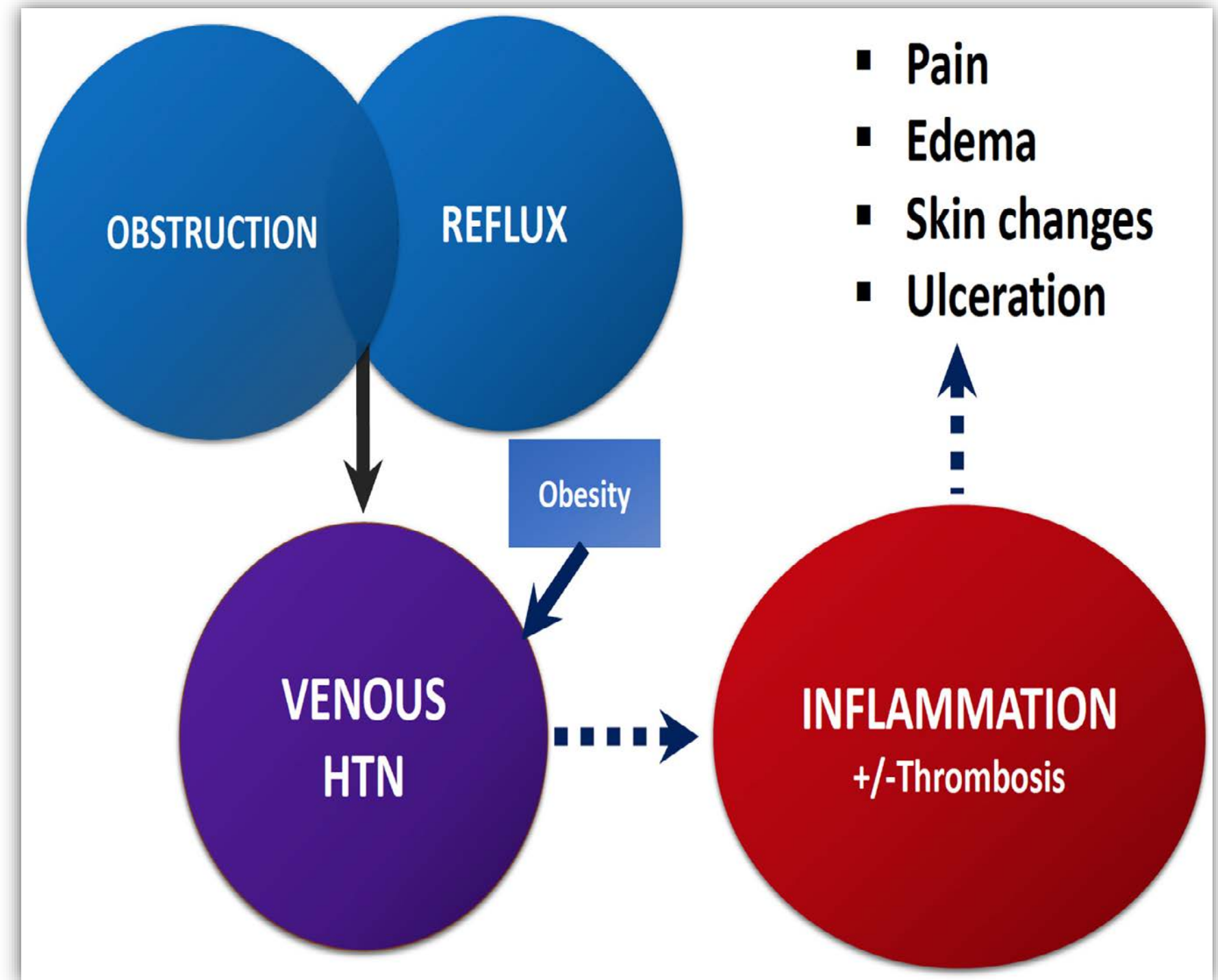
Dietoterapie



Concluzii

Introducere

- Boala venoasă cronică este o afecțiune:
 - care implică un spectru larg de anomalii venoase;
 - larg răspândită în populația generală
 - progresivă
 - cu un puternic impact socio-economic, fizic și psihologic



Factori de risc

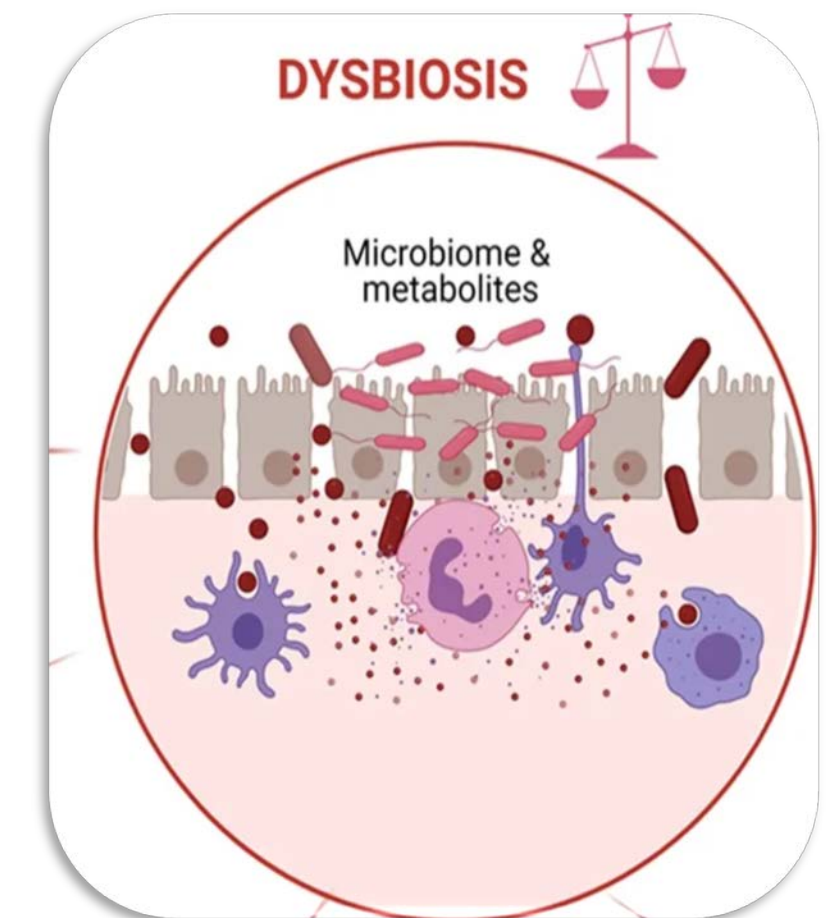
- ✓ Vârsta (medie)
- ✓ Istoric de BCV în familie (~17%)
- ✓ Istoric de tromboză
- ✓ Status de fumător (la un moment dat)
- ✓ Numărul mediu de nașteri (femei)
- ✓ Menopauza (femei)
- ✓ Sedentarismul
- ✓ **IMC ≥ 25 kg/m²**

Microbiomul intestinal și BCV

- ✓ Implicarea microbiotei intestinale, în starea de sănătate/boală a omului, a fost intens studiată în ultimii ani- s-a observat că disbioza intestinală poate da naștere mai multor patologii, printre care și BCV
- ✓ Un stil de viață dezechilibrat, stresant, obiceiurile alimentare inadecvate, clima, nivelul de poluare, modificările hormonale și tratamentul cu antibiotice sunt unii dintre cei mai importanți factori care determină apariția disbiozei intestinale. Dieta este unul dintre cei mai importanți factori în modularea acesteia
- ✓ Starea de **disbioză** poate duce la activarea căilor inflamatorii în celulele endoteliale vasculare, trombocite și celulele imune înnăscute, ducând la eliberarea diferitelor proteine de coagulare care conduc la o **stare protrombotică**

Microbiomul intestinal și BCV

- ✓ Principalele moduri prin care microbiota intestinală intervine în dezvoltarea BCV, sunt corelate cu:
 - ✓ compoziția și diversitatea bacteriană
 - ✓ răspunsul imun la componentele bacteriene (lipopolizaharide, lipoproteine, peptidoglicani) tradus prin inflamație
 - ✓ implicarea metaboliților bacterieni, în special a acizilor grași cu lanț scurt (SCFA), respectiv a N-oxid de trimetilamină (TMAO), în metabolismul gazdei



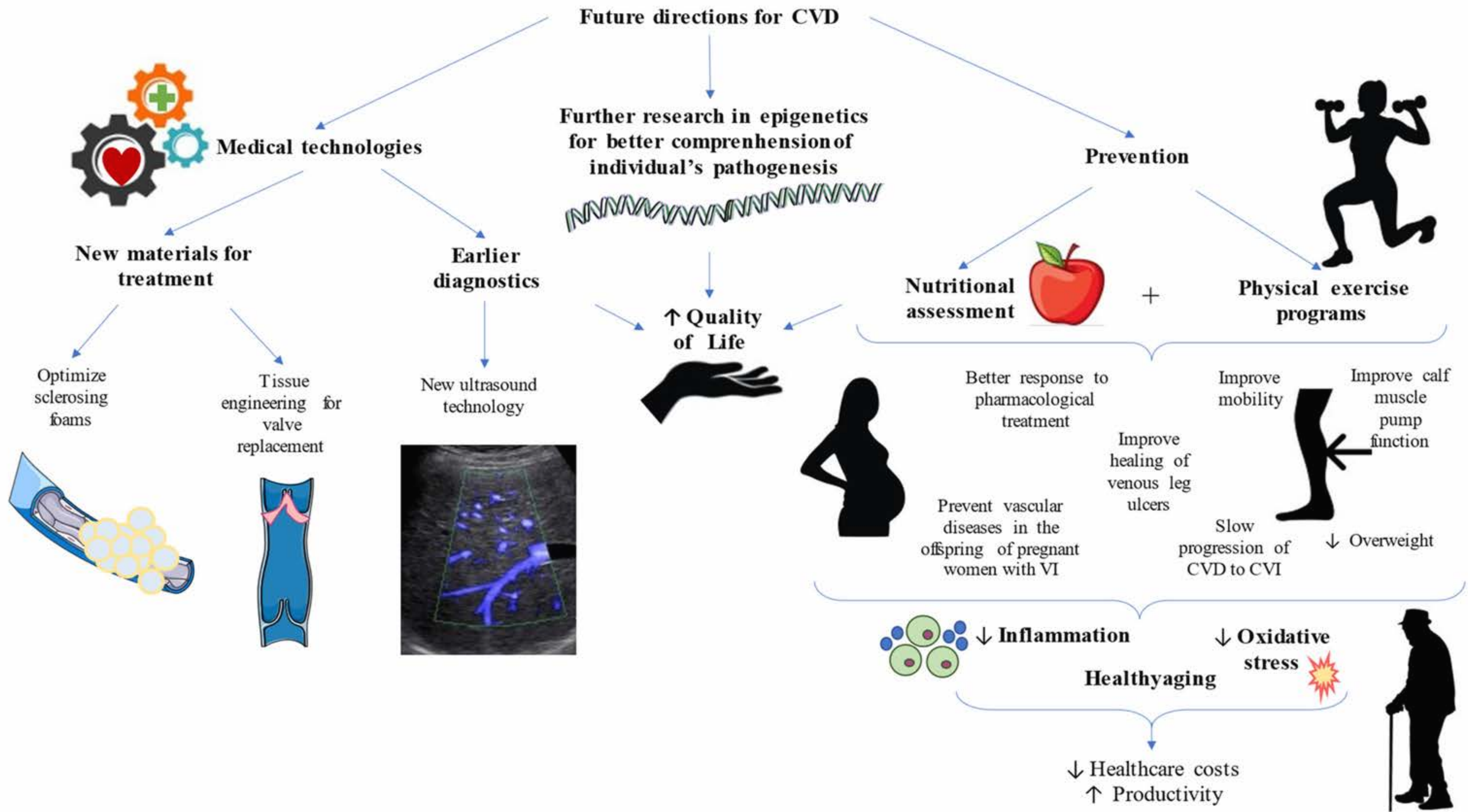
Importanța terapiei nutriționale

- ❖ **evaluarea nutrițională** și exercițiul fizic integrate în **abordarea multidisciplinară** pot fi **instrumente puternice** în tratarea pacienților afectați de BCV
 - ✓ pot regla favorabil semnele clinice, mecanismele fiziopatologice (inflamația sau stresul oxidativ);
 - ✓ importante în reglarea greutateii corporale
 - ✓ îmbunătățesc calitatea vieții pacienților

- Prevenție
- Parte a echipei multidisciplinare, pentru optimizarea tratamentului farmacologic

**Rolul
dieteticianului**





Dietoterapie: obiective



- Atingerea/mentținerea unei greutate optime



- Combaterea stresului oxidativ



- Reducerea inflamației

Conștientizarea excesului ponderal, o reală problemă

- Un studiu recent realizat în România, și care a avut ca scop identificarea gradului de preocupare pentru sănătate, de cunoaștere și conștientizare a riscului cardiometabolic respectiv a beneficiilor polifenolilor în ceea ce privește sănătatea cardiometabolică, arată că:
 - **34.2% dintre persoanele cu exces ponderal, respondente, respectiv 48.4% dintre supraponderali, nu realizează că au o greutate mai mare decât cea normală**



Dietoterapie- elemente cheie

Alimentația persoanelor cu BCV trebuie să includă **alimente bogate în:**

fibre

polifenoli

acizi grași omega-3

potasiu

vitamina E

vitamina B3

Fibre

o Rol în:

- o prevenția și gestionarea constipației, respectiv a hemoroizilor
- o reducerea LDL-colesterolului
- o îmbunătățirea circulației sângelui și prevenția formării venelor varicoase

o **Alimentele bogate în fibre** sunt: cerealele integrale, legumele, fructele, oleaginoasele, leguminoasele.

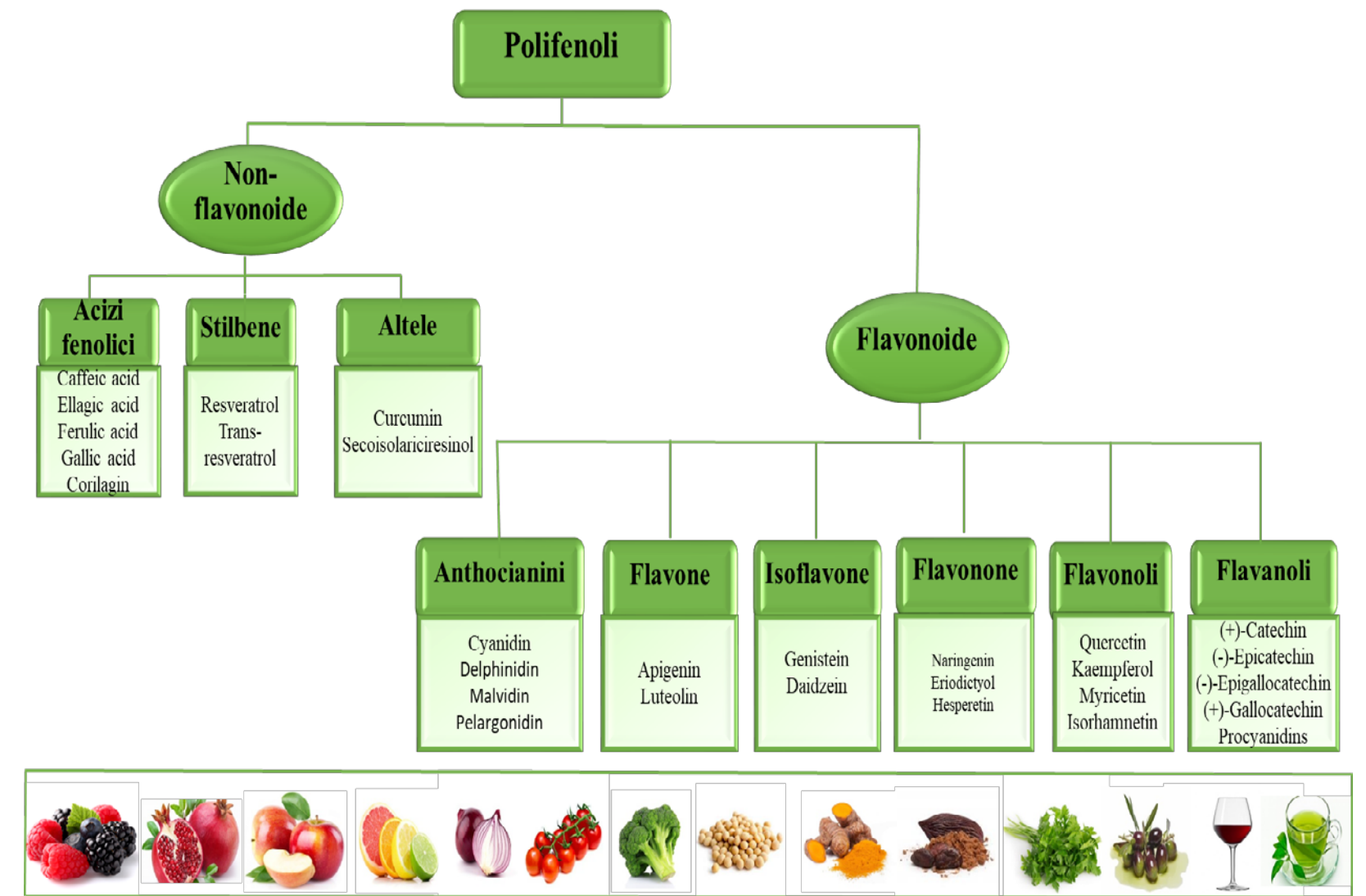
o **Recomandări:** 20-35 g/zi

- Adulții romani mănâncă, în medie, doar 9–10 g de fibre pe zi

 Plums 1.4 g fiber/100 g fresh fruit *	 Apples 2.4 g fiber/100 g fresh fruit *	 Pears 3.1 g fiber/100 g fresh fruit *	 Nectarines 1.5 g/100 g fresh fruit *	 Apricots 2.0 g fiber/100 g fresh fruit *
 Strawberries 2.0 g fiber/100 g fresh fruit *	 Avocados 6.8 g fiber/100 g fresh fruit *	 Oranges 2.4 g fiber/100 g fresh fruit *	 Grapefruit 1.6 g fiber/100 g fresh fruit *	 Bananas 2.6 g fiber/100 g fresh fruit *
 Spinach 1.6 g fiber/100 g fresh **	 Broccoli 2.4 g fiber/100 g fresh **	 Cucumbers 1 g fiber/100 g fresh **	 Tomatoes 2.1 g fiber/100 g fresh **	 Celery root 1 g fiber/100 g raw **
 Red beans 4 g fibers/100 g dry **	 Red Beet root 3.7 g fibers/100 g raw **	 Carrots 3.2 g fibers/100 g raw **	 Potatoes 2.4 g fibers/100 g raw **	 Red cabbage 2.1 g fibers/100 g raw **
 Nuts 7 g fibers /100 g raw **	 Flaxseed 27 g fibers /100 g dry **	 Oatmeal 11 g fibers/100 g dry **	 Red lentils 30 g fibers/100 g raw **	 Chickpeas 17 g fibers/100 g raw **

Polifenoli

- **Efecte benefice** dovedite:
 - Antioxidant
 - Antiinflamator
 - Antitrombotic
 - Îmbunătățirea funcției endoteliale
 - Potențial prebiotic
- **Conform Eurostat**, în 2019, în România, „doar 2% din populație a consumat zilnic, cel puțin cinci porții de fructe și legume”



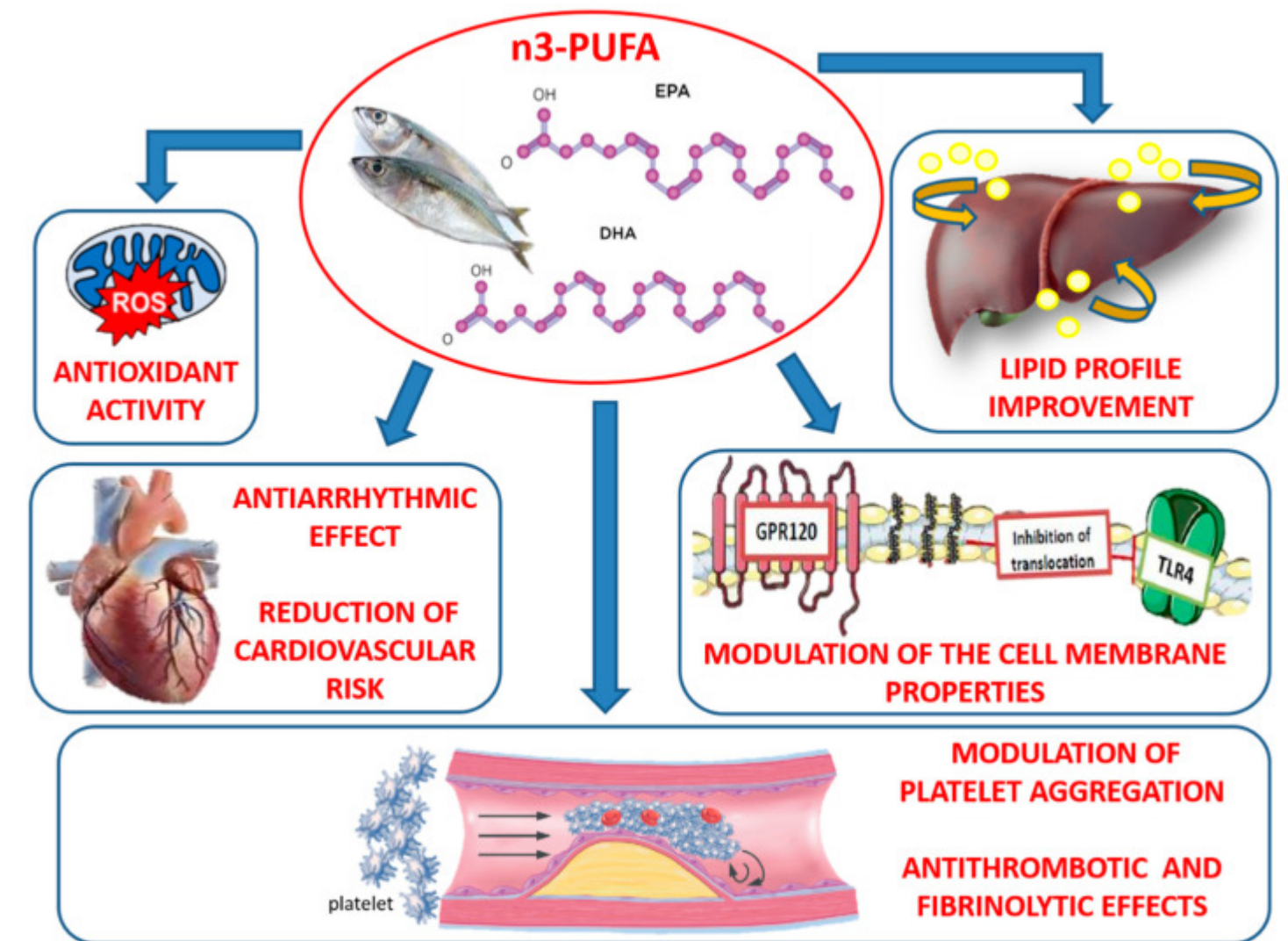
Acizi grași Omega-3

○ Acizii grași Omega-3 (EPA, DHA)

- proprietăți antioxidante și antiinflamatoare
- efect antitrombotic
- efect vasoprotector

Surse de omega-3 :

- Pește gras: macrou, somon, sardine, ton, anșoa
 - Nuci și semințe: semințe de in, semințe de chia, nuci
 - Uleiuri vegetale: soia, canola, semințe de in
 - Alimente fortificate
- Sursele non-animale conțin acizii grași omega-3 ALA, pe care organismul uman nu îi utilizează la fel de eficient precum pe EPA și DHA



Potasiu

- Deficitul de potasiu poate determina retenție de apă
 - creează o presiune suplimentară asupra valvelor venelor
- Alimente cu **conținut crescut de K:**
 - unele legume (roșii, spanac, salată, ciuperci, cartofi, avocado)
 - unele fructe (banane, pepene galben, caise, struguri)
 - leguminoasele uscate
 - cerealele integrale
 - oleaginoasele
 - somon, carne de pui, iaurt



vitamina E

- ✓ Rol în prevenția trombozei venoase profundă
- ✓ ajută la îmbunătățirea fluxului sanguin
- ✓ **Sursele** cele mai bogate sunt:
 - ❖ uleiurile vegetale (de măsline , floarea-soarelui, canola, soia, porumb)
 - ❖ oleaginoasele
 - ❖ semințe
 - ❖ avocado
 - ❖ mango

vitamina B3

- ✓ Efect venoprotector
- ✓ Efect antioxidant
- ✓ Rol în semnalizarea celulară și repararea ADN-ului
- ✓ Sursele cele mai valoroase sunt **produsele de origine animală**, pentru că ele conțin, pe lângă niacină, și triptofan, regăsindu-se însă și în nuci și leguminoase

În loc de concluzie...



Vă mulțumesc pentru atenție!



NutriConsult

IOANA HAȘ | NUTRIȚIONIST-DIETETICIAN