

ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ANTIOXIDANTES E A INCIDÊNCIA DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM UMA POPULAÇÃO DE IDOSOS

Introdução/Fundamentos: As doenças cardiovasculares representam uma importante causa de morbimortalidade entre a população idosa. Estudos anteriores sugerem que antioxidantes presentes em alguns alimentos podem desempenhar um papel protetor contra essas condições, devido à sua capacidade de combater o estresse oxidativo e inflamação, que são fatores de risco conhecidos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em idosos. **Objetivos:** O presente estudo observacional teve como objetivo investigar a associação entre o consumo de alimentos ricos em antioxidantes e a incidência de doenças cardiovasculares numa população de idosos ao longo de 5 anos. Além disso, buscou identificar os principais antioxidantes envolvidos nessa associação. **Delineamento/Métodos:** Foi realizado um estudo observacional prospectivo com uma coorte de idosos, com idades entre 65 e 85 anos, recrutados a partir de uma amostra representativa de centros de saúde da comunidade. Os participantes foram submetidos a avaliações nutricionais detalhadas, incluindo questionários de frequência alimentar, para estimar o consumo diário de antioxidantes, como vitaminas C e E, betacaroteno e selênio. Além disso, foram coletadas informações sobre o histórico médico, estilo de vida, fatores de risco cardiovascular e uso de medicamentos. Os eventos cardiovasculares (infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, angina instável, revascularização coronariana e morte cardiovascular) foram acompanhados ao longo de 5 anos. **Resultados:** A coorte final do estudo incluiu 375 idosos acompanhados ao longo do período de 5 anos. Durante o seguimento, 52 eventos cardiovasculares foram registrados. Após ajuste para fatores de confusão, como idade, gênero, tabagismo e índice de massa corporal, os resultados revelaram uma associação significativa entre o maior consumo de antioxidantes e uma redução na incidência de eventos cardiovasculares em idosos. Especificamente, o consumo elevado de vitamina C e E mostrou-se fortemente associado a um menor risco de eventos cardiovasculares. **Conclusões/Considerações finais:** Os achados deste estudo observacional sugerem que o consumo adequado de antioxidantes, especialmente vitaminas C e E, está associado a um menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares em idosos. Esses resultados fornecem suporte adicional para a importância de uma dieta rica em antioxidantes como uma estratégia adicional de prevenção e promoção da saúde cardiovascular em populações idosas.