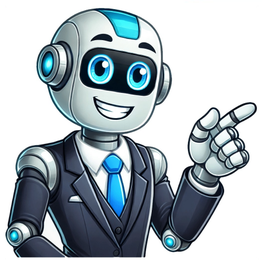
Click Here



Saúde|Renata Garofano23/05/2025 - 02h00 (Atualizado em 23/05/2025 - 02h00)A importância da alimentação saudável para a saúde vascular Gerada por IA?ChatGPT Você já parou para pensar na importância dos vasos sanguíneos no funcionamento do nosso organismo? Artérias, veias e capilares formam uma complexa rede que leva oxigênio e nutrientes para cada cantinho do corpo. Cuidar dessa “infraestrutura” é essencial; e uma alimentação saudável contribui para manter esse sistema funcionando como um relógio.Comer bem é cuidar do coração e das veiasO que você coloca no prato influencia diretamente na saúde vascular. Alimentos ricos em fibras, antioxidantes e ômega-3 ajudam a reduzir inflamações, controlar o colesterol e melhorar a elasticidade das artérias, fatores essenciais para uma boa circulação.Segundo o cirurgião vascular e endovascular Dr. Adjaldes Moraes, uma dieta equilibrada, aliada a outros hábitos saudáveis, como atividade física regular e hidratação, pode prevenir desde os incômodos vasinhos até doenças cardiovasculares mais graves.“Quando combinamos boas escolhas alimentares com um estilo de vida saudável, maximizamos nossa capacidade de manter os vasos sanguíneos em bom funcionamento e prevenir complicações futuras”, afirma o doutor.O que incluir na dieta para turbinar a circulaçãoNão é preciso fazer grandes sacrifícios: a base de uma alimentação saudável pode ser deliciosa e variada. Veja alguns alimentos que são verdadeiros aliados da saúde vascular:Frutas e vegetais frescos: ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes que combatem os radicais livres e reduzem inflamações;Leguminosas: feijão, lentilha e grão-de-bico. São fontes de fibras e proteínas vegetais;Peixes gordurosos: salmão, sardinha e atum são ricos em ômega-3, que ajuda a proteger o coração e melhorar a circulação.Oleaginosas: nozes, castanhas, amêndoas fornecem gorduras boas e combatem o colesterol ruim;Grãos integrais: arroz integral, aveia e quinoa, que ajudam no controle glicêmico e da pressão arterial;Azeite de oliva extravirgem: anti-inflamatório natural e rico em antioxidantes.E o que evitar?O perigo está nos excessos. Nem tudo o que é gostoso faz bem, principalmente quando falamos em alimentos ultraprocessados. Esses produtos industrializados são frequentemente ricos em sódio, gorduras trans e aditivos químicos, que comprometem a saúde dos vasos sanguíneos. Portanto, é importante evitar ou reduzir o consumo de:Frituras e alimentos ricos em gorduras transExcesso de sal e açúcarRefrigerantes e bebidas adoçadasCarnes processadas (como salsichas, bacon e embutidos)Produtos prontos e congelados ultraprocessados@institutomjr Divulgação/ Perfil Oficial Fique atento aos sinais de má circulaçãoNem sempre os problemas circulatórios se manifestam de forma silenciosa. O cirurgião vascular e endovascular, Adjaldes Moraes, alerta para sintomas comuns que podem indicar que algo não vai bem com a sua saúde vascular: “É importante ficar atento a sinais como dores nas pernas, sensação de queimação, inchaços e cansaço. Ignorar esses sintomas pode levar ao surgimento de varizes e até complicações mais graves.”Conclusão: a saúde começa no pratoA saúde vascular é um reflexo direto do estilo de vida. Pequenas mudanças nos hábitos alimentares, como trocar alimentos ultraprocessados por versões naturais e frescas, já fazem uma enorme diferença. O segredo está no equilíbrio, na variedade e na consciência sobre o que você consome.Lembre-se: cuidar dos vasos sanguíneos é cuidar da qualidade de vida.Fique por dentro das principais notícias do dia no Brasil e no mundo. Siga o canal do R7, o portal de notícias da Record, no WhatsAppOs textos aqui publicados não refletem necessariamente a opinião do Grupo Record. Consumir alimentos que melhoram a circulação sanguínea e atividades física regulares, são fundamentais para uma boa saúde vascular e se proteger de diversos problemas relacionado às veias e artérias. Problemas vasculares – como varizes, trombose e aterosclerose (placas de gordura) – e principalmente os cardiovasculares – como infarto e acidente vascular cerebral – podem ter seu risco reduzido com um estilo de vida saudável e mudanças simples na rotina. Neste artigo vamos falar sobre alimentos que fazem bem para a circulação e que você deveria incluir no seu prato hoje mesmo! Para termos um corpo saudável e funcionando plenamente, é fundamental a chegada de vitaminas, minerais, hormônios, glicose e oxigênio em todos os tecidos, como órgãos e músculos. E isso acontece por meio da circulação sanguínea, que é como o corpo transporta para cada região as substâncias necessárias. Por isso, ter um sistema circulatório funcionando bem e cumprindo seu papel é crucial para a saúde como um todo e, na ausência disso, podem surgir inúmeros problemas em todo o organismo, que vão de cegueira à amputação de membros. É sabido hoje que diversos fatores são importantes para uma boa circulação sanguínea, como: praticar exercícios físicos regularmente, manter um peso saudável e ter uma alimentação equilibrada. Falando especificamente da alimentação, o consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares pode prejudicar o fluxo de sangue, levando até mesmo ao bloqueio completo, em alguns casos, com consequências graves. É o caso da aterosclerose, que é caracterizada pelo acúmulo de placas de gordura nas artérias, dificultando a passagem do sangue e aumentando o risco de infarto, acidente vascular cerebral e isquemia dos membros inferiores. Esse problema tem relação direta com níveis elevados de colesterol. Uma dieta rica em sódio, por exemplo, também pode levar ao endurecimento das paredes dos vasos e, consequentemente, ao desenvolvimento de pressão alta. Confira, a seguir, alimentos que fazem bem para a circulação e que você deveria começar a incluir em sua rotina hoje mesmo. Conheça os tratamentos para varizes! Alimentos ricos em fibras, vitaminas, minerais, gorduras boas e antioxidantes, como: frutas, verduras, grãos integrais e peixes. São essenciais para manter as artérias e veias em bom funcionamento. Eles ajudam a controlar os níveis de colesterol no sangue, reduzem a inflamação e protegem as células dos danos causados pelos radicais livres. Além disso, é essencial limitar o consumo de fontes de gorduras saturadas, que aumentam a produção do chamado colesterol ruim (LDL), como: carnes gordurosas, laticínios integrais, bacon, embutidos (salsicha, linguiça, presunto, salame) e frituras. Outro tipo de gordura bastante nociva é a do tipo trans, presente em opções como sorvetes, alimentos prontos congelados e margarinas. Há alimentos que são especialmente benéficos para a saúde circulatória, como: O azeite de oliva, que contém ácidos graxos monoinsaturados, que ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o bom (HDL). O alho, que é um vasodilatador natural e ajuda a reduzir a pressão arterial. Reduzir o consumo de sódio (sal) no dia a dia também é importante, já que esse mineral está diretamente relacionado ao aumento da pressão arterial. Vale lembrar que não apenas o sal de cozinha é rico em sódio. Alimentos industrializados e processados – como embutidos, temperos prontos, salgadinhos – também são fontes importantes de sódio. Por isso, antes de consumir, fique atento ao rótulo. Veja também: Doenças vasculares periféricas: tipos, causas, sintomas e tratamentos Como você pode conferir no artigo “Causa das varizes: conheça e aprenda a se proteger”, os fatores de risco para o surgimento de problemas vasculares, como varizes e trombose, são diversos, não sendo a alimentação um dos principais. Fatores como envelhecimento, genética e sedentarismo são as causas principais. No entanto, indiretamente a alimentação pode influenciar na saúde venosa, já que a obesidade também é um fator importante para o surgimento de problemas, e alimentar-se de forma equilibrada ajuda bastante a evitar o peso excessivo. Além disso, para pessoas com tendência a desenvolver varizes, o esforço excessivo durante as evacuações, por quadros crônicos de prisão de ventre, pode favorecer o surgimento do problema. Assim, manter uma dieta rica em fibras (frutas, legumes e alimentos integrais) e aumentar o consumo de água também são medidas bem-vindas. Finalmente, uma alimentação rica em vitamina C (frutas cítricas e suplementação com orientação médica) e resveratrol (uvas escuras, amoras, mirtilos e suplementação com orientação médica) pode ajudar a combater os radicais livres, que levam ao envelhecimento precoce dos vasos sanguíneos. Como vimos ao longo do artigo, cuidar da alimentação é importante tanto para prevenir problemas cardiovasculares – colesterol, pressão alta e aterosclerose – quanto problemas vasculares – varizes e trombose. No entanto, um cuidado fundamental são as consultas e exames preventivos. Sabemos que esses problemas costumam ser “silenciosos” e, quando dão sinal, geralmente é porque o quadro já está avançado. Por isso, se você tem mais de 50 anos, tem histórico familiar de problemas como varizes ou trombose, tem problemas crônicos (diabetes, colesterol ou pressão alta) ou já apresenta sintomas como veias dilatadas, dores ou inchaço nas pernas, alteração na coloração da pele das pernas, câibras ou formigamento frequentes, sensação de peso nas pernas, ferimentos nos pés que não cicatrizam bem, busque uma avaliação com um angiologista/cirurgião vascular o quanto antes para evitar complicações e riscos. Se você está no Distrito Federal ou Entorno, clique no link abaixo e venha cuidar da sua saúde vascular conosco! Quero agendar minha avaliação no IACV Home » Saúde » Melhorar a circulação sanguínea com alimentação e hábitos saudáveisApesar da má circulação ser um problema que implica em vários sintomas prejudiciais à saúde, é muito fácil melhorar a circulação sanguínea. Uma má circulação sanguínea implica em vários sintomas prejudiciais à saúde, como dores no corpo, inchaço, cansaço respiratório entre outros. Geralmente, a causa está ligada ao sedentarismo e hábitos nada saudáveis. Sendo assim, a solução para melhorar a circulação sanguínea não é tão difícil, aliás, é muito mais simples do que se imagina. Para ajudar a melhorar a circulação sanguínea, algumas mudanças de hábitos podem solucionar de vez o problema. E com isso, aliviar todos os sintomas e melhorar a qualidade de vida. A começar pela alimentação. Ingerir alimentos ricos em vitamina C, água e antioxidantes, tais como frutas, legumes e peixes ajudam e muito. Bem como a prática de uma atividade física prazerosa. Fazendo isso, é possível aliviar consideravelmente todos os incômodos causados pela má circulação sanguínea. Caso essas mudanças não apresentem o resultado esperado, o problema pode ser mais sério, sendo um indicativo de uma doença cardíaca ou renal. Nesse caso, pode ser necessário consultar um médico para obter um diagnostico preciso do problema. Sendo assim, hoje iremos conhecer dicas do que fazer para melhorar a circulação sanguínea e acabar de vez com os seus sintomas. Alimentos para melhorar a circulação sanguínea Première Como dito anteriormente, a alimentação é o primeiro passo para melhorar a circulação sanguínea. Sendo assim, alguns alimentos são essenciais em uma dieta que visa melhorar a circulação sanguínea: Frutas como laranja, limão, kiwi, morango são ótimas para melhorar a circulação sanguínea. Isso porque essas frutas são ricas em vitamina C, que ajuda a fortalecer a parede dos vasos sanguíneos. Peixes como salmão, atum, sardinha, bem como sementes de chia também são indispensáveis em uma dieta saudável. Estamos falando de alimentos ricos em ômega 3, que ajuda a deixar o sangue muito mais fluído, o que facilita a circulação. O alho e a cebola são alimentos ricos em alicina, uma substância que ajuda a prevenir o entupimento dos vasos sanguíneos. Tomate, castanha-do-pará, amêndoas e manga são fontes de antioxidantes que protegem os vasos sanguíneos. Abacate, iogurte e folhas de beterraba também entram nessa lista por serem ricos em potássio, uma substância essencial para a saúde do sistema cardiovascular. Isso porque o potássio ajuda a eliminar e regular a água nas células do corpo, consequentemente diminuindo o inchaço causado pela retenção de líquidos. O melaço além de muito saboroso, é rico em ferro e outros minerais que favorecem a produção de glóbulos vermelhos e fortalecem o sistema imunológico. Além disso, possui ação anti-inflamatória. Contudo, o seu consumo deve ser equilibrado, de duas a três colheres por dia já são suficiente. Pimentas, especialmente as mais picantes, como a pimenta-caiena, por exemplo são ótimas para a saúde. Isso porque possuem capsaicina, uma substância que tem alta propriedade vasodilatadora, que estimula o fluxo sanguíneo. Além disso, elas ajudam a equilibrar os níveis de colesterol e pressão arterial, ao mesmo tempo que impedem a formação de coágulos. Gengibre e açafrão também possuem propriedades anti-inflamatório e antioxidantes, consequentemente, são ótimo aliados da circulação sanguínea. Dicas alimentares para melhorar a circulação sanguínea Dr. Daniel Stellin Sabendo quais são os alimentos que ajudam a melhorar a circulação sanguínea, você pode começar incluindo eles aos poucos se não tiver o costume de ingerir regularmente. Por exemplo, trocando o refrigerante por sucos naturais, optando por temperos e molhos feitos a base de alho e azeite, e substituindo as carnes por peixes. Também é imprescindível diminuir o consumo de alimentos ricos em sal e gordura, tais como embutidos, frituras, e alimentos industrializados que tendem a dificultar a circulação sanguínea. Além disso, algumas dicas simples podem te ajudar a melhorar a sua alimentação, confira a seguir: Ingerir suco de laranja e morango pela manhã. Optar por peixes no jantar. Usar alho e cebola em suas receitas, especialmente os cozidos. Legumes no almoço e no jantar são indispensáveis. Desse modo, você pode variar entre saladas e legumes cozidos. Tomar suco de beterraba diariamente, ao menos um copo. Hábitos que contribuem para melhorar a circulação sanguínea Tilt Além de uma alimentação saudável e balanceada, rica em vitaminas e minerais, alguns hábitos podem ajudar a melhorar a circulação sanguínea. Caminhada Caminhar é preciso e faz muito bem para a saúde. Se o intuito é melhorar a circulação sanguínea, a caminhada é o primeiro passo. Faça caminhadas regulares e sinta a diferença instantânea, já que o coração começa a trabalhar mais de imediato. Além de contribuir com o emagrecimento, caminhar também aumenta o fluxo sanguíneo, consequentemente expandindo os vasos sanguíneos e diminuindo a pressão. Tudo isso facilita o transporte de oxigênio por todo o organismo. Relaxar O estresse é inevitável, e faz muito mal à saúde, inclusive a circulação sanguínea. Tendo em vista que é muito difícil não se estressar com nada a dica é procurar formas de relaxar durante ao dia. Cada um tem uma forma de relaxar, encontre o que melhor funciona para você e inclua isso na sua rotina diária. Pode ser a prática de exercícios de respiração, meditação, dormir bem, fazer algo prazeroso e assim por diante. Tudo isso ajuda a diminuir o estresse e ajuda a melhorar a circulação sanguínea. Se movimentar Nada melhor para a circulação do que se movimentar, nesse sentido um hábito que pode ser incluído na sua rotina é usar as escadas. Mesmo que tenha um elevador disponível, experimente subir alguns degraus diariamente. É uma forma de incluir uma atividade física para quem não tem tempo para se dedicar somente a isso. Ao subir as escadas, o sangue flui melhor pelo corpo, começando pelo interior dos pés. Fazer alongamento Ficar parado na mesma posição por muito tempo não é bom para o corpo. Sendo assim, se você costuma ficar parado por muito tempo, seja pelo trabalho ou outro motivo, inclua o alongamento na sua rotina. Levante e caminhe um pouco, estique as pernas e os braços. Além de aliviar a tensão, isso irá ajudar a melhorar a circulação e evitar dores no corpo. Parar de fumar Não é novidade para ninguém que o tabagismo faz muito mal à saúde, incluindo a circulação sanguínea. Sendo assim, por mais difícil que seja parar de fumar, esse é um hábito que deve ser extinto da sua vida. Isso porque a nicotina presente no cigarro, afeta as paredes das artérias e favorece o surgimento de varizes. Ao fumar, os vasos sanguíneos são contraídos e isso aumenta o risco de doenças pulmonares. Portanto, parar de fumar é essencial para melhorar a circulação sanguínea. Enfim, o que você achou dessa matéria? Aliás, aproveite para conferir também Como melhorar a TPM – 8 dicas para ajudar e receitas. Fontes: Tuasaude Ecycle Imagem destacada: Campinas Café Imagens: Première Dr. Daniel Stellin Tilt Alguns alimentos como laranja, pimenta caiena, gengibre e alho têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que melhoram a circulação sanguínea, ajudando a aliviar os sintomas de má circulação, como inchaço, dor e cansaço nas pernas, por exemplo. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico É importante incluir esses alimentos na alimentação do dia a dia, assim como também é recomendado evitar aqueles que promovem a má circulação de sangue, como os alimentos ricos em gorduras, sal e açúcar. Além disso, é importante também beber bastante água ao longo do dia, já que essa bebida favorece a circulação sanguínea, evitando a retenção de líquidos e combatendo a má circulação. Confira outras dicas naturais para a má circulação. Principais alimentos Alguns exemplos de alimentos que ajudam a melhorar a circulação sanguínea são: 1. Chá verde O chá verde é rico em catequinas, compostos fenólicos que diminuem a inflamação, relaxam os vasos sanguíneos e previnem a formação de placas de gordura nas artérias, melhorando a circulação e ajudando a evitar situações como pressão alta, aterosclerose e infarto. O chá verde pode ser preparado com as folhas desidratadas, em pó ou com saquinho, sendo aconselhado beber entre 2 e 3 xícaras por dia. Saiba mais sobre como fazer e consumir o chá verde. 2. Pimenta caiena A pimenta caiena melhora a circulação por ser rica em capsaicina, um composto bioativo que estimula a liberação de óxido nítrico, que é um composto responsável por facilitar a circulação de sangue nas veias e artérias. Conheça todos os benefícios da pimenta caiena. Pode-se colocar 1 colher (de café) de pimenta caiena em pó dentro de uma garrafa de azeite e usar para temperar a salada, por exemplo. Além disso, a pimenta caiena também pode ser usada para temperar preparações como sopas, carnes, molhos e ensopados. 3. Chocolate amargo O chocolate amargo tem ótimas quantidades de cacau, um alimento com ação anti-inflamatória e antioxidante que diminui a oxidação das células de gordura, evitando o risco de formação de coágulos e melhorando a circulação. Para se obter os benefícios desse alimento, é aconselhado comer entre 20 a 30 g de chocolate amargo, com o mínimo de 70% de cacau, por dia. O chocolate amargo pode ser consumido sozinho ou junto com frutas, castanhas, por exemplo. 4. Nozes As nozes melhoram a circulação de sangue por serem ricas em ômega 3 e ácido elágico, compostos bioativos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, que melhoram a saúde das artérias e ajudam a inibir o acúmulo de gorduras nas veias. Para aproveitar os benefícios das nozes, pode-se consumir uma porção por dia (28 gr), o que equivale em torno de 5 a 6 g dessa oleaginosa. As nozes podem ser consumidas sozinhas ou adicionadas ao iogurte, frutas, molhos, pães ou granolas. 5. Beterraba A beterraba é rica em nitratos, componentes que se transformam em óxido nítrico no organismo, promovendo o relaxamento dos vasos sanguíneos e melhorando a circulação de sangue. Confira todos os benefícios da beterraba. A beterraba pode ser consumida na forma crua ou cozida, em saladas, sucos, patês, sopas, bolos e pães, por exemplo. 6. Laranja A laranja é rica em vitamina C, um nutriente que tem potente ação antioxidante e anti-inflamatória , ajudando a manter a circulação sanguínea, porque fortalece e a relaxa os vasos sanguíneos. Além disso, a vitamina C da laranja também atua na formação do colágeno, que é a proteína que faz parte da estrutura das artérias, promovendo uma maior elasticidade dos vasos sanguíneos, o que facilita o transporte de sangue do coração para todo o corpo. A laranja pode ser consumida ao natural ou adicionada em receitas como salada de frutas, smoothies, molhos, bolos, panquecas e geleias. Veja mais sobre como consumir a laranja. 7. Alho O alho é rico em alicina, um composto orgânico que ajuda a reduzir os níveis de colesterol “ruim”, LDL, e de triglicerídeos no sangue, mantendo a saúde das artérias e melhorando a circulação sanguínea. Para se obter os benefícios desse alimento, pode-se consumir 1 dente de alho fresco por dia, podendo ser usado para temperar carnes, saladas, molhos e macarrão, por exemplo. Para aumentar os seus benefícios, é aconselhado picar ou amassar o alho e deixá-lo descansando por 10 minutos antes de usar, pois isso aumenta a quantidade de alicina. 8. Açaí O açaí é um ótimo alimento para melhorar a circulação sanguínea, porque estimula a produção de óxido nítrico, um potente vasodilatador que facilita a circulação e o fornecimento de oxigênio e nutrientes para todo o corpo. O açaí pode ser consumido junto com iogurte, granola, aveia, amêndoa e frutas. Além disso, o açaí também pode ser usado em preparações doces e salgadas, como picolé, pão, tortas e tapioca. 9. Cúrcuma O consumo de cúrcuma favorece a resistência dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação, pois possui curcumina, que é um potente antioxidante que evita os danos causados pelos radicais livres às células saudáveis. A cúrcuma pode ser usada na forma fresca ou em pó, para temperar preparações como sopas, carnes e legumes ou ainda para o preparo de chás. Veja como usar a cúrcuma. 10. Uva A uva, principalmente a roxa, pode melhorar a circulação sanguínea, prevenindo o surgimento de doenças cardiovasculares, pois é rica em resveratrol, taninos e antocianinas, que são compostos bioativos que evitam a formação das placas nas artérias. A uva pode ser consumida com casca, ao natural ou usada em preparações, como sucos, saladas, picolés, gelatinas e mousses. Embora não exista uma quantidade específica indicada para o consumo de uva, a recomendação mínima de frutas é de 2 a 3 porções ao dia, o que corresponde a cerca de 200 g. 11. Sardinha A sardinha é rica em ômega 3, uma gordura saudável que melhora a circulação sanguínea, pois estimula a produção de óxido nítrico, além de ter ação anti-inflamatória, antioxidante e antitrombótica, tornando o sangue mais fluido e facilitando a circulação. Para se obter os benefícios desse peixe, é aconselhado comer uma porção de 85 g de sardinha, 2 vezes por semana, que pode ser consumida na forma assada, ensopada ou grelhada. 12. Tomate O tomate melhora a circulação sanguínea por ser rico em potássio, um mineral que favorece o relaxamento das artérias, facilitando a circulação de sangue e ajudando a prevenir situações como retenção de líquidos e pressão alta. Conheça todos os benefícios do tomate. O tomate pode ser consumido cru, cozido ou desidratado, sozinho ou usado em preparações como sucos, saladas, molhos, sopas ou geleias. 13. Gengibre O gengibre melhora a circulação sanguínea, pois contém gingerol, chogaol e zingerona, compostos fenólicos que têm propriedades anti-inflamatórias e vasodilatadoras, ajudando a melhorar o fluxo de sangue nas veias e artérias. Além disso, o gengibre também inibe a formação de placas de gordura nos vasos sanguíneos, prevenindo doenças, como infarto, aterosclerose e derrame. O gengibre pode ser usado na forma fresca, desidratada ou em pó, no preparo de chás ou em receitas, como sopas, sucos, iogurtes ou saladas. Confira como usar o gengibre. 14. Cebola A cebola contém aliina e quercetina, compostos com ação antioxidante e anti-inflamatória que promovem o relaxamento dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação sanguínea. Além disso, a cebola também diminui a agregação plaquetária, evitando o risco da formação de coágulos que podem favorecer o desenvolvimento de um AVC, por exemplo. A cebola pode ser consumida crua, cozida, ou assada, sozinha ou em receitas como saladas, molhos, cremes ou conservas. Opção de cardápio para melhorar a circulação A tabela a seguir traz um exemplo de cardápio de 3 dias para melhorar a circulação: As quantidades e tipos de alimentos incluídos no cardápio variam conforme a idade, o sexo, a prática de atividade física e o estado de saúde de cada pessoa. Por isso, é aconselhado consultar um nutricionista para que seja feita uma avaliação completa e elaborado um plano alimentar individualizado. O que evitar Os alimentos que devem ser evitados para melhorar a circulação sanguínea são: Alimentos com alto teor de sódio, como alimentos processados, enlatados e embutidos, já que podem aumentar a pressão arterial e provocar retenção de líquidos, o que pode dificultar a circulação sanguínea e aumentar o risco de hipertensão e doenças cardiovasculares; Alimentos processados e ultraprocessados, como pizzas, lasanhas, hambúrgueres, entre outros, já que são altos em gorduras saturadas, gorduras trans, açúcares refinados e sódio, que podem contribuir para a inflamação das artérias, dificultando a circulação sanguínea; Açúcares refinados, como doces, bebidas açucaradas, refrigerantes, bolos e sobremesas, pois podem provocar picos de glicemia, inflamação e dano nos vasos sanguíneos, o que pode interferir na circulação sanguínea a longo prazo; Alimentos ricos em gordura e frituras, como as salsichas, presunto, chouriço, leite integral, manteiga, margarina, queijos amarelos e molhos, pois o excesso de gordura se acumula nas artérias e dificulta a circulação sanguínea. Além disso, o consumo excessivo de álcool pode aumentar a pressão arterial, contribuir para a formação de coágulos sanguíneos e causar danos no revestimento dos vasos, o que pode dificultar a circulação sanguínea e aumentar o risco de doenças cardiovasculares. A circulação sanguínea é um processo vital para o bom funcionamento do corpo humano. Ela é responsável por transportar oxigênio, nutrientes e hormônios para todos os tecidos, órgãos e células do corpo. Muitos fatores, como a má alimentação, o estresse, o tabagismo, a obesidade e a falta de exercícios, podem prejudicar a circulação sanguínea. Quando isso acontece, o risco de doenças cardiovasculares aumenta e, por isso, é importante adotar alguns hábitos saudáveis para melhorar a circulação sanguínea. Um dos hábitos mais importantes para melhorar a circulação sanguínea é a alimentação. Alimentos ricos em nutrientes e antioxidantes, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais, castanhas e sementes, ajudam a reduzir o risco de doenças cardiovasculares e a melhorar a circulação sanguínea. Além disso, é importante evitar alimentos industrializados, ricos em gorduras e açúcares e bebidas alcoólicas. A alimentação desempenha um papel importante na melhora da circulação sanguínea. Uma dieta balanceada e saudável é a chave para garantir que o sistema cardiovascular funcione bem. Abaixo estão alguns dos principais alimentos que podem ajudar a melhorar a circulação sanguínea: Frutas, verduras e legumes são ricos em antioxidantes, vitamina C, potássio, magnésio e fibras. Estes nutrientes ajudam a reduzir o colesterol e a pressão arterial, além de melhorar a circulação sanguínea. Algumas das frutas mais recomendadas são maçãs, laranjas, bananas, mirtilos, abacaxi, amoras e goiaba. Verduras recomendadas incluem brócolis, espinafre, couve e couve-de-bruxelas. Legumes, como feijão, lentilhas, ervilhas e grão-de-bico, também são importantes para melhorar a circulação sanguínea. Grãos integrais, como quinoa, arroz integral, aveia e trigo, são ricos em fibras, que ajudam a reduzir os níveis de colesterol e melhorar a circulação sanguínea. Além disso, eles também contêm vitaminas, minerais e antioxidantes que ajudam a prevenir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Os ácidos graxos Omega 3, encontrados em alimentos como peixes, sementes de linhaça, sementes de chia e nozes, ajudam a reduzir a inflamação e melhorar a circulação sanguínea. Eles também ajudam a reduzir o risco de doenças cardiovasculares e aumentar o colesterol bom. O chá verde é rico em catequinas, que são antioxidantes que ajudam a melhorar a circulação sanguínea. Ele também ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, reduzir o colesterol, melhorar a saúde do coração e prevenir o acúmulo de placas nas artérias. Além de uma dieta saudável, hábitos saudáveis como a prática de exercícios regulares, o controle do estresse e o hábito de parar de fumar também ajudam a melhorar a circulação sanguínea. Exercícios como caminhada, natação, ciclismo e corrida ajudam a melhorar a circulação sanguínea. O controle do estresse também é importante, pois o estresse pode aumentar os níveis de pressão arterial e afetar a circulação sanguínea. Finalmente, parar de fumar é essencial para melhorar a circulação sanguínea e reduzir o risco de doenças cardiovasculares. A circulação sanguínea é essencial para o bom funcionamento do corpo humano. Uma dieta saudável é essencial para garantir que o sistema cardiovascular funcione bem e melhorar a circulação sanguínea. Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais, castanhas e sementes, ajudam a reduzir o risco de doenças cardiovasculares e a melhorar a circulação sanguínea. Além disso, é importante praticar exercícios regulares, controlar o estresse e parar de fumar para melhorar a circulação sanguínea. Por Renato Soares Publicado em 01/12/2024 - 11:41 Problemas de circulação, como inchaço nas pernas e varizes, são comuns e podem causar desconforto diário. Entre as possíveis causas estão o colesterol alto e a pressão arterial elevada. Contudo, a alimentação pode ser uma poderosa aliada na prevenção e no combate a esses problemas. Médicos ressaltam a importância de uma dieta equilibrada para a saúde cardiovascular. Para eles, muitos acreditam que problemas circulatórios são inevitáveis com o envelhecimento, mas uma alimentação adequada pode minimizar os riscos. Para aqueles que apresentam fadiga, mãos e pés frios ou desejam melhorar a saúde circulatória, certas mudanças na dieta são essenciais. Além disso, práticas saudáveis podem ajudar a manter os vasos sanguíneos em boas condições e prevenir doenças graves. Como a alimentação pode ajudar na circulação Foto: Radiological imaging/Shutterstock Segundo especialistas, a alimentação pode contribuir em diversos aspectos para o bem-estar cardíaco, confira: Os benefícios de uma dieta adequada Ao incorporar determinados alimentos na rotina diária, é possível melhorar o fluxo sanguíneo e reduzir a pressão arterial. Isso ocorre porque alguns nutrientes são cruciais para a saúde dos vasos sanguíneos, contribuindo para a prevenção da aterosclerose. Confira abaixo uma lista de alimentos que podem trabalhar a favor do seu corpo em relação à saúde do coração: Abacate: rico em potássio e ácidos graxos saudáveis. Maçãs: contém antioxidantes que auxiliam na saúde vascular. Laranja e frutas cítricas: carregadas de vitamina C e flavonoides. Espinafre: fonte de nitratos que melhoram a circulação. Couve: repleta de antioxidantes e fibras. Cebola: amiga do coração pelos compostos anti-inflamatórios. Gengibre: melhora a circulação e tem propriedades anti-inflamatórias. Alho: excelente para dilatar vasos sanguíneos. Castanha-da-Índia: ajuda na redução de inchaços. Beterraba: melhora o fluxo sanguíneo através dos nitratos. Embora esses alimentos possam ajudar, é crucial consultar um profissional de saúde para uma avaliação completa. A combinação de uma alimentação adequada com hábitos saudáveis pode ser determinante na melhoria da circulação e na prevenção de complicações. alimentação saudávelproblemas de circulaçãosaúde cardiovascular Formado em Publicidade e Propaganda pela UFG, deu seus primeiros passos como redator júnior na agência experimental Inova. Dos estágios, atuou como assessor de comunicação na Assembleia Legislativa de Goiás e produtor de conteúdo na empresa VS3 Digital. Comentários estão fechados. Ter um bom fluxo sanguíneo é importante para o bom funcionamento do cérebro. Com a má circulação, o cérebro pode não conseguir transportar oxigênio para os órgãos vitais do corpo, bem como distribuir nutrientes pelo organismo. O coração é o principal órgão que mantém seu sangue circulando, por isso, é essencial que ele esteja saudável para que garanta um fluxo sanguíneo eficiente. Por isso, os principais alimentos que melhoram a circulação sanguínea são aqueles que fazem bem ao coração, ou seja, com baixo teor de colesterol e gordura e ricos em antioxidantes. O que você come está diretamente relacionado com a qualidade do sangue que, por sua vez, tem um efeito direto nos vasos sanguíneos e coração. Os vasos sanguíneos são os responsáveis por transportar nutrientes, oxigênio, minerais e vitaminas para todas as células e órgãos do corpo, portanto, se ele estiver debilitado devido a uma má alimentação, isso pode desencadear diversos problemas e doenças futuras. Portanto, para viver melhor e com mais qualidade de vida, conheça os melhores alimentos que ajudam na circulação sanguínea abaixo: 1. Laranjas A laranja tem alto teor de vitamina C, que ajuda a diluir o sangue naturalmente e fortalece as paredes dos capilares, evitando o acúmulo de placa que leva à circulação mais fraca. A laranja pode ser consumida como sobremesa ou nos intervalos entre as refeições ou em sucos. Procure consumir a fruta ao natural ao invés de usá-la como ingrediente de receitas e doces. 2. Chocolate amargo O cacau contém flavonoides que se encontram naturalmente em plantas e outros alimentos que melhoram a circulação sanguínea. Um estudo publicado no Circulation Journal identificou que o chocolate amargo, rico em flavonoides naturais, melhora a circulação sanguínea, quando comparado com o chocolate branco, sem flavonoides e mais gorduroso. Consumir uma pequena porção de chocolate amargo por dia pode fazer bem ao seu coração. 3. Pimenta caiena A caiena pode ser encontrada no formato de pimenta fresca ou especiaria seca e tem sido associada ao aumento da taxa metabólica e o fortalecimento das artérias e vasos sanguíneos. A pimenta caiena é melhor quando consumida crua em saladas ou sucos, mas pode ser usada como tempero ou salteada acompanhada de legumes vez ou outra. 4. Sementes de girassol Sementes de girassol são ricas em vitamina E, responsável por manter a formação dos coágulos sanguíneos. Por isso, as sementes são importantes alimentos que melhoram a circulação sanguínea. Assim como a semente de girassol, as azeitonas e sementes de abóboras também são alimentos que ajudam na circulação sanguínea. Eles podem ser inseridos na dieta diária, sendo colocados por cima das saladas e outras comidas da preferência. 5. Gengibre Gengibre é conhecido por ajudar a curar problemas de náuseas e digestão, bem como aumentar a circulação sanguínea. O gengibre pode ser consumido cru, mastigado para adquirir seus benefícios advindos do suco, adicionados aos alimentos, em molhos de carnes ou até mesmo em um chá de gengibre com limão e mel. 6. Alho O alho traz enormes benefícios para a saúde e um deles é a sua característica de purificar o sangue, o que ajuda a evitar o acúmulo de placa. Outros alimentos que ajudam na circulação sanguínea que fazem parte do mesmo grupo são os rabanetes e cebolas. O alho pode ser usado em praticamente todas as receitas, desde o preparo do arroz, feijão, molhos, tempero de carnes e até mesmo saladas e legumes, por que não? Faça uso desse delicioso ingrediente para melhorar a saúde do seu coração. 7. Ginkgo biloba Uma das espécies de árvores mais antigas do mundo é a Ginkgo biloba. Sabe-se que ela dilata os vasos sanguíneos, e ao fazê-lo, aumenta o fluxo sanguíneo. Também é utilizada para aumentar o fluxo sanguíneo no cérebro. Essa planta não é tão fácil de ser encontrada, por isso muitas pessoas se beneficiam de medicamentos e suplementos que trazem essa planta na composição. 8. Goji berries As goji berries são frutas extraídas da planta Lycium barbarum, originária das montanhas do Tibet. Destacam-se por serem ricas em vitamina C, nutriente que melhora o sistema imunológico, bem como melhora os níves de colesterol, protege o coração e o cérebro. Pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e tem aparência semelhante às passas, com um aspecto rugoso, mas na cor vermelha. São ricas em fibras, o que ajuda a estimular o sistema imunológico, bem como aumentar a circulação sanguínea. 9. Melancia Melancias são ricas em licopeno, que é um antioxidante natural que auxilia na circulação. O licopeno é um pigmento natural que dá a cor avermelhada aos alimentos. Além da melancia, o tomate e damascos também possuem licopeno. A melancia pode ser consumida em saladas de frutas, saladas de vegetais ou sucos. 10. Tomate Por ser rico em licopeno, assim como a melancia, o tomate é um alimento e tanto para ser consumido sempre que possível. Assim, é um dos principais alimentos que melhoram a circulação sanguínea, pois é um fruto versátil que pode ser consumido em saladas, suco, picado com carnes e em molhos. 11. Salmão e abacate Ambos contêm ácidos graxos ômega 3 que são saudáveis para o coração. As pesquisas têm demonstrado que esta gordura saudável melhora o sistema cardiovascular e aumenta a circulação sanguínea. O salmão pode ser consumido na semana em pratos saudáveis acompanhado de vegetais de folhas verdes ou arroz branco. Fica muito bom grelhado ou desfiado em lanches naturais. O abacate pode ser consumido como vitamina, suco ou puro. 12. Sementes Sementes de chia, linhaça e cânhamo são repletas de ácidos graxos ômega 3, fibras e antioxidantes. Também são fontes anti-inflamatórias de proteínas, que podem ajudar a reduzir o colesterol e melhorar a qualidade do sangue. Alimentos de origem animal contribuem para a acidez do sangue, enquanto proteínas de origem vegetal fazem o oposto. 13. Aveia A aveia é um dos melhores alimentos para reduzir o colesterol do corpo, além disso tem propriedades anti-inflamatórias. Você pode obter aveia sem glúten e de preferência em grãos para obter mais benefícios. Uma pequena taça de suco, iogurte, vitamina, salada de frutas com aveia já pode melhorar o seu sangue. Por ser rica em fibras, também ajuda no sistema digestivo e promove mais energia para realizar as atividades diárias. Assim, além de melhorar a alcalinidade do sangue, ainda pode dar mais disposição de uma forma geral. Consuma no início do dia, no café da manhã para potencializar os efeitos. Se não gostar de aveia outros grãos com efeitos parecidos são o arroz, milho, quinoa e amaranto. 14. Frutas cítricas