

CAPÍTULO 3

IMPACTO DO ESTILO DE VIDA NOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM ADULTOS JOVENS

**José Vitelio Ruiz Rivero
Thalita Juarez Gomes
Fernanda Parini Nunes
Laura Leme de Araujo Rodrigues da Silva
Larissa Modesto Miranda**

As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte em todo o mundo, e sua prevalência tem aumentado em adultos jovens (menores de 40 anos) nas últimas décadas (Roth et al., 2020). Tradicionalmente associadas ao envelhecimento, as DCV estão cada vez mais relacionadas a fatores de risco modificáveis presentes no estilo de vida, como dieta inadequada, sedentarismo, tabagismo e consumo excessivo de álcool (Malhotra et al., 2017).

A identificação e modificação desses fatores em adultos jovens são cruciais para a prevenção primária e a redução da carga global das DCV. A aterosclerose, processo inflamatório crônico que leva à formação de placas nas artérias, pode se iniciar na juventude e progredir silenciosamente ao longo da vida (Raffi et al., 2018). Fatores de risco como hipertensão arterial, dislipidemia (alterações nos níveis de colesterol e triglicerídeos), obesidade e diabetes mellitus tipo 2 (DM2), frequentemente decorrentes de hábitos de vida não saudáveis, aceleram esse processo e aumentam o risco de eventos cardiovasculares precoces, como infarto agudo do miocárdio (IAM) e acidente vascular cerebral (AVC) (Yusuf et al., 2020).

Esta revisão integrativa da literatura teve como objetivo sintetizar as evidências científicas disponíveis sobre o impacto do estilo de vida nos fatores de risco cardiovascular em adultos jovens. A busca de artigos foi realizada nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando os seguintes termos de busca: "doença cardiovascular", "adultos jovens", "fatores de risco", "estilo de vida", "dieta", "exercício físico", "tabagismo", "álcool" e suas combinações.

O estilo de vida exerce um impacto significativo nos fatores de risco cardiovascular em adultos jovens, contribuindo para o aumento da prevalência de DCV nessa faixa etária. A adoção de hábitos saudáveis, como dieta equilibrada, prática regular de atividade física, cessação do tabagismo e moderação no consumo de álcool, é fundamental para a prevenção primária e a redução do risco cardiovascular em adultos jovens.

Estratégias de saúde pública que promovam a conscientização sobre os riscos do estilo de vida não saudável e incentivem a adoção de comportamentos preventivos são essenciais para reverter a tendência de aumento das DCV em adultos jovens e melhorar a saúde cardiovascular da população em geral.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de Vida. Fatores de Risco Cardiovascular. Adultos.

REFERÊNCIAS

Ambrose, J. A., & Barua, R. S. (2004). The pathophysiology of cigarette smoking and cardiovascular disease: an update. ***Journal of the American College of Cardiology**, 43*(10), 1731-1737.

Anderson, T. J., et al. (2019). 2018 Canadian Cardiovascular Society/Canadian guidelines for management of dyslipidemia for the prevention of cardiovascular disease in adults. ***Canadian Journal of Cardiology**, 35*(8), 1114-1129.

Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2017). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. ***Comprehensive Physiology**, 2*(2), 1143-1211.

Cahill, K., et al. (2013). Pharmacological interventions for smoking cessation: an overview and network meta-analysis. ***Cochrane Database of Systematic Reviews**, 5*(5), CD009329.

Malhotra, R., et al. (2017). Lifestyle risk factors and cardiovascular disease: current role and future directions. ***Expert Review of Cardiovascular Therapy**, 15*(2), 117-126.