**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**NUTRICIONISTAS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA SAÚDE**

**TROMBOFILIA**

**O que é?** É a tendência ao surgimento de trombose - doença caracterizada pela formação de trombos, ou coágulos de sangue. O problema é causado por deficiência na ação das enzimas responsáveis pela coagulação sanguínea. O quadro pode se desenvolver por hereditariedade ou surgir como condição adquirida. Os coágulos são formados por agregação de hemácias, plaquetas e leucócitos causando obstrução parcial ou total da veia, prejudicando a circulação sanguínea.

**Possíveis complicações na gestação:**

* Descolamento prematuro e insuficiência da placenta;
* Restrição do crescimento fetal por não receber o alimento e o oxigênio necessário;
* Pré-eclampsia e eclampsia;
* Abortos de repetição ou perda gestacional tardia;
* Parto prematuro;
* Embolia pulmonar;
* Trombose Venosa (TV);
* Acidente vascular cerebral (AVC).

**Tratamento:**

Utilizam-se os anticoagulantes orais para evitar eventos tromboembólicos e deve-se ter o cuidado na ingestão de alimentos ricos em vitamina K, mas não eliminar o seu consumo.

**Preferir:**

* Carne vermelha (boi), aves, peixes e ovos;
* Feijão, grão de bico, ervilha, lentilha;
* Cereais integrais: aveia, arroz integral, farinha de trigo integral, linhaça e chia;
* Alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas;
* Na salada, preferir: alface, pepino, cenoura, tomate;
* Manteiga, óleo de coco e castanhas;
* Ingerir no mínimo 2 litros de água por dia;
* A prática de exercício físico (se orientada por um médico) melhora a circulação do sangue;
* Alho (controla a pressão arterial).

**Evitar**:

* Óleos vegetais: canola, soja e oliva.
* Industrializados com gordura vegetal hidrolisada (gordura *trans*): salgadinhos, bolachas recheadas,
* Consumir em grandes quantidades alimentos ricos em vitamina K;
* Álcool e fumo;
* Diminuir o consumo de sal, de alimentos embutidos e em conservas. (são ricos em sódio e comprometem a saúde da circulação sanguínea;
* Ficar sentado por longos períodos.

A vitamina K é razoavelmente resistente ao calor, portanto não é destruída com métodos comuns de cozimento e, devido ao fato de ser lipossolúvel (solúvel em gorduras), não há perda na água de cozimento.

As recomendações de 80 µg/dia para homens adultos e 65 µg/dia para mulheres adultas são facilmente supridas.

**Teor médio de vitamina K em 100 gr. de**:

Acelga…………..830 µg

Couve……………729 µg

Espinafre…………380 µg

Repolho…………..339 µg

Agrião…………….315 µg

Brócolis…………..175 µg

Alface…………….129 µg

Óleo de soja………173 µg

Óleo de canola……123 µg

Fígado de boi……....92 µg

Queijo……………...35 µg

Manteiga…………...30 µg

