

19 de maio de 2014

<http://justnews.pt/noticias/abordagem-dietetica-na-hipertensao-arterial>



Abordagem dietética na hipertensão arterial

Joana Pardal

Dietista dos Hipermercados Jumbo Ordem dos Nutricionistas - N.º 1636D

Joana Pardal

Dietista dos Hipermercados Jumbo. Ordem dos Nutricionistas - N.º 1636D

Nas duas últimas décadas, verifica-se genericamente na população portuguesa uma redução da taxa de mortalidade por doenças cardiovasculares. Apesar desta tendência, as doenças do aparelho circulatório são ainda a principal causa de morte em Portugal e em todos os países europeus.

Diversos estudos epidemiológicos provaram a associação da hipertensão arterial (HTA) à doença coronária, AVC e insuficiência renal. De facto, a HTA é o fator de risco cardiovascular modificável mais frequente e o seu tratamento e controlo são centrais nas estratégias preventivas.

As tão estudadas alterações de estilos de vida têm efetivamente comprovado o papel proeminente da alimentação, tanto na prevenção primária como no controlo da HTA. Estas alterações no estilo de vida são apresentadas na tabela e incluem, globalmente: perda de peso quando há excesso de peso; limite do consumo de bebidas alcoólicas; adoção de uma dieta rica em frutas e vegetais, consumo de laticínios magros, redução da ingestão de lípidos total e lípidos saturados, bem como de colesterol; redução do consumo de sódio; aumento da atividade física e cessação tabágica.

A nível da prevenção, a modificação destes fatores em indivíduos com pressão arterial normal leva, de facto, a uma diminuição na pressão arterial, que pode ser mais ou menos significativa, dependendo da dose e da duração das mesmas.

Nestas cinco grandes alterações de estilos de vida, o dietista ou nutricionista pode e deve ter um papel ativo ao contribuir com o estabelecimento de plano nutricional adaptado às necessidades, objetivos realistas e motivações do utente. Porque recomendações genéricas, nomeadamente de limitação do consumo de sódio, não são, na maioria dos casos, suficientes para a adesão – é necessária uma abordagem completa de alteração de hábitos alimentares.

De forma global, todos os profissionais de saúde podem ter um papel na prevenção da HTA e na redução do risco de complicações relacionadas com a pressão arterial elevada.

ALTERAÇÕES DE ESTILO DE VIDA PARA PREVENÇÃO E CONTROLO DA HIPERTENSÃO*		
Modificação	Recomendação	Redução da pressão arterial sistólica
Perda de peso	Manter um peso normal (IMC de 18.5-24.9 kg/m ²)	5-20 mmHg/10 kg
Adotar a dieta DASH**	Consumir uma dieta rica em frutas, vegetais e laticínios magros, redução do teor de gordura saturada e gordura total	8-14 mmHg
Redução teor sódio da dieta	Reduzir o consumo até 100 mmol por dia (2.4 g de sódio ou 6 g de sal)	2-8 mmHg
Atividade física	Praticar regularmente atividade física aeróbia, como caminhadas moderadas (pelo menos 30 min/dia na maioria dos dias da semana)	4-9 mmHg
Moderação no consumo de álcool	Limitar o consumo até 2 bebidas/dia nos homens e até 1 bebida/dia nas mulheres	2-4 mmHg

*Para redução global do risco cardiovascular, a cessação tabágica é fundamental.

**DASH – Dietary Approaches to Stop Hypertension.

Apoio:  **saúde e bem-estar**
Jumbo®

Jornal Médico

Artigo publicado no Jornal Médico de maio 2014