justNews
a partilhar informação desde 1981

18 de janeiro de 2023

http://justnews.pt/noticias/estrategias-nutricionais-na-hipertensao-arterial

# «Estratégias nutricionais na hipertensão arterial»

Vera Fernandes
Nutricionista Auchan. Membro da Ordem dos Nutricionistas n.º 1581N verasofia.fernandes@auchan.pt

A prevalência de hipertensão arterial (HTA) em Portugal na população adulta é de 36%, de acordo com dados de 2015-2016 do INSEF.

É uma condição que demonstra afetar, em diferente medida, distintos grupos da população portuguesa, em que indivíduos de maior vulnerabilidade socioeconómica são mais afetados (HTA atinge 45,1% dos indivíduos com 4 ou menos anos de escolaridade vs 25,6% dos indivíduos com 12 ou mais anos de escolaridade). Tal pode ser parcialmente explicado pelas barreiras de acesso a uma alimentação adequada em indivíduos com maior vulnerabilidade.

**Estratégias nutricionais e alimentares**

São duas as estratégias mais eficazes do ponto de vista alimentar para tratar/controlar a HTA em adultos, detalhadas de seguida.

Será sempre fundamental associá-las a um padrão alimentar adequado ao indivíduo, do ponto de vista das necessidades energéticas e nutricionais, e com boa palatibilidade, para garantir uma dieta adotada de forma sustentada.

De forma global, o padrão alimentar da “Dieta mediterrânica”, em muito semelhante à Dieta DASH, amplamente reconhecida como o padrão alimentar para controlo da HTA, é um padrão perfeitamente aconselhável a adotar nesta condição.

justNews
a partilhar informação desde 1981

Vera Fernandes

**1) Limitar o consumo de sódio.**

O consumo de sódio elevado, prevalente por toda a Europa, é um importante fator de hipertensão. A redução no seu consumo pode ter um impacto significativo na pressão arterial.

Assim, deve-se:

– Diminuir gradualmente o consumo de sal adicionado à preparação das refeições ou como tempero, mesmo equacionando os diversos tipos de sal disponíveis no mercado, nomeadamente o sal dos Himalaias.

Apesar de conter mais minerais e um teor de sódio ligeiramente inferior ao sal marinho / refinado, este menor valor torna-se pouco significativo no seu uso para justificar uma substituição. A medida a adotar será sempre a redução do consumo de sal, em qualquer das suas versões.

– No caso dos produtos transformados, apesar da recente reformulação dos produtos alimentares em Portugal, que teve lugar entre 2018 e 2021 e que levou a uma redução global de 11,5% no consumo de sal (diminuição que se focou nos principais produtos processados fornecedores de sal, como "batatas fritas e outros snacks salgados", "pizzas" e "cereais de pequeno-almoço"), este grupo continua a ser dos maiores fornecedores de sal na alimentação diária.

Assim, o seu consumo deve ser limitado, e sempre que for feita a opção por produtos processados estes devem ser comparados entre si e escolhido o que tiver menor teor de sal por porção que irá ser consumida. É importante avaliar o binómio "teor de sal" e "porção consumida", pois, mesmo produtos com teor moderado de sódio podem levar a um consumo excessivo de sal se consumidos em grandes quantidades/indiscriminadamente.

– No caso do pão, que contribui fortemente para o consumo de sal diário dos portugueses por ser um dos alimentos mais populares, já há legislação concreta que limita o teor máximo de sal no pão.
Têm sido mesmo várias, ao longo dos anos, as iniciativas de produtores e retalhistas no sentido de reduzir o teor de sal no pão para além do que está legislado.

Recentemente, a Auchan substituiu o uso de sal convencional por sal líquido de formentera nos pães de fabrico próprio, o que permitiu diminuir em 25% a percentagem de sódio face à receita anterior, com manutenção do sabor (este sal apresenta apenas 8% de sódio na sua composição vs 40% do sal tradicional).

– Limitar produtos de charcutaria e queijaria e, quando houver consumo, optar pelas versões com sal reduzido.

– Substituir o saleiro colocado na mesa por especiarias / ervas aromáticas secas.
– Foco no consumo de mais produtos naturalmente pobres em sódio, o que levará a uma natural redução do consumo de sódio com menor perceção de restrição.

**2) Aumento da ingesta de potássio.**

O balanço entre sódio e potássio é reconhecidamente muito relevante na regulação da pressão arterial e nos efeitos pressores da ingesta de sódio, ao ser essencial na manutenção do equilíbrio hidroeletrolítico, do volume sanguíneo e da atividade celular.

Para aumentar o consumo de potássio:
– Incluir fontes naturais de potássio na alimentação, como fruta, frutos secos e hortícolas.
– Substituir as fontes de hidratos de carbono refinadas por integrais – optar por arroz e massas integrais, variar estes acompanhamentos e introduzir bulgur e quinoa.
– Para pequeno-almoço e refeições intermédias, preferir flocos de aveia e pão de mistura / integral.
– Aumentar o consumo de leguminosas como fonte proteica principal ou major.
– Substituir snacks como bolachas aperitivas por frutos secos.