

# A inimiga silenciosa

Excesso de peso e alimentação estão entre os fatores de incidência da doença

**D**as inúmeras doenças silenciosas que atacam nosso organismo, a hipertensão é a mais nociva e a que afeta o maior número de pessoas. Aproximadamente entre 10% e 20% da população mundial sofre deste mal, ainda existem casos relatados em crianças e adolescentes.

A hipertensão arterial sistêmica é considerada um grande problema de saúde pública tanto no Brasil quanto no mundo. Segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão, essa doença é crônica, não transmissível e compromete o equilíbrio dos mecanismos de dilatação e constrição dos vasos sanguíneos, levando a elevação da pressão arterial, além de ser um dos principais fatores de riscos para doença cardiovascular.

## FATORES

Vários são os fatores de riscos para o desenvolvimento da hipertensão, tais como: idade: prevalência superior a 60% acima dos 65 anos; excesso de peso e obesidade; alimentação inadequada; ingestão excessiva de sal; ingestão de álcool; por períodos prolongados de tempo; sedentarismo.

O excesso de peso e alimentação estão entre os principais fatores para o desenvolvimento da doença, os quais podem ser revertidos por meio de uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física. Os diabéticos podem ser susceptíveis a hipertensão, por apresentarem aumento da glicemia e algumas alterações de perfis lipídicos.

O cloreto de sódio ou sal de cozinha, utilizado diariamente e consumido nas nossas refeições, sempre foi considerado um dos principais vilões para o aumento da pressão arterial. No entanto, outros fatores também estão associados, como genética, obesidade, sedentarismo, consumo em excesso de gorduras e alimentos industrializados (os quais possuem grandes quantidades de sódio). Não podemos esquecer que o sódio, constituinte do sal de cozinha, é importante e essencial para manutenção do nosso organismo, sendo responsável por manter em equilíbrio os líquidos dentro das células.

Uma maneira de tentar reduzir o consumo de sal é a utilização de temperos naturais no preparo das refeições, como alecrim, orégano, cebolinha, alho e cebola. Eles podem contribuir com a redu-



As pessoas devem preferir alimentos como a banana: na maioria dos casos, a hipertensão não causa sintomas



Inchame também é uma boa pedida: a redução no consumo de sal na alimentação é essencial

## CARDÁPIO

### O que as pessoas devem preferir ou evitar comer

As pessoas devem preferir carnes magras em preparações assadas, grelhadas ou cozidas; leite/iogurte desnatados; queijos brancos; óleos vegetais: soja, canola, azeite, milho, girassol; inhame, feijão preto, lentilha, abóbora, cenoura, chicória, couve-flor, vagem, espinafre, nabo, rabanete, abacate, banana, ameixa, laranja, mamão, maracujá; temperos como alho, salsa, coentro, cebola, cebolinha,

orégano, limão, louro, no lugar do sal;

As pessoas devem evitar carnes gordas e frituras; enlatados (molho de tomate, azeitonas); carne seca, toucinho, bacon, salame, presuntado; caldo de carne, de galinha, de bacon ou de vegetais, ou temperos prontos, sopas desidratadas; queijos amarelos ou cremosos, nata; lembre-se: sempre devemos ler

os rótulos dos alimentos, evitando produtos que contenham grande quantidade de sódio ou bicarbonato de sódio, fosfato de sódio, glutamato monossódico, hidróxido de sódio, ciclamato de sódio e sacarina sódica; estimulantes: café, chá preto, chá mate, guaraná natural, refrigerantes a base de cola (principalmente os dietéticos); antiácidos e laxantes sem prescrição médica.

que para o controle da morbidade e da mortalidade é fundamental o controle da hipertensão. Profissionais da área sugerem que o paciente esteja consciente que a hipertensão não é uma doença que possui cura, ela é apenas controlável.

É muito comum que o hipertenso por não apresentarem sintomas resista em tomar as medicações, porém com o passar do tempo essa 'inimiga oculta' pode aumentar o risco de derrame cerebral e doenças cardiovasculares.

## SINTOMAS

Na maioria dos casos, a hipertensão arterial não causa sintomas, porém muitos, de maneira equivocada, associam determinados sintomas a doença, como por exemplo, dores de cabeça, tontura, cansaço, sangramento nasal.

Em casos de hipertensão arterial grave ou prolongada e não tratada, ocorre dores de cabeça, vômito, visão borrada, e pode afetar os olhos, coração e rins.

## ORIENTAÇÕES

- Reduzir o consumo de sal na alimentação, lembrando que os alimentos também podem conter sal em sua composição;
- Procurar realizar no mínimo 6 refeições ao dia;
- Preferir um estilo de vida mais saudável, por meio de uma alimentação e ingestão de água adequada, aliada sempre que possível à uma atividade física;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e do tabaco;
- Relaxar é essencial, o estresse é extremamente prejudicial pois ocasiona o aumento da pressão arterial. Então, tente deixar de lado os motivos que são as causas do seu estresse e procure eliminar ou administrar seus problemas. Dica: procure uma atividade de lazer que lhe forneça tranquilidade, como atividades em grupo de relaxamento, atividade física, yoga, pilates, atividades que possam ser positivas para contribuir com o controle da doença.

*Uma ótima semana a todos, um forte abraço e até o nosso próximo encontro.*

E-mail: [jocelmsalgado@usp.br](mailto:jocelmsalgado@usp.br). A Dra. Jocelme é autora dos livros: *Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento*, *Alimentos Inteligentes*, *Guia dos Funcionais*, Editora Edilouro.

ção do sal e consequentemente a redução da pressão sanguínea.

A gordura é outra inimiga, deve-se dar preferência aos ácidos graxos poli-insatura-

dos que estão presentes nos vegetais, como milho, soja. Alguns estudos demonstram