

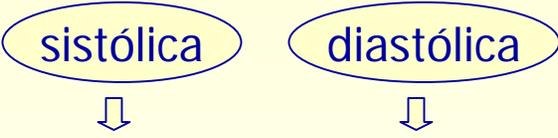
Tenho pressão alta !

Como controlo a alimentação?



O que é a pressão alta?

- ❖ A Hipertensão Arterial pode ser definida como a presença de níveis tensionais acima do normal, tanto para pressão sistólica como para diastólica


✓ Exemplo: 120 x 90 mmHg

- ❖ A hipertensão arterial representa a principal causa de visitas a consultórios médicos
- ❖ Cerca de 15 a 25% da população mundial apresenta hipertensão, mas somente 25% dos hipertensos a tratam regularmente

Hipertensão Arterial

- ❖ A hipertensão arterial muitas vezes não apresenta sintomas aparentes
- ❖ Quando a pressão se eleva, pode aparecer:
 - ✓ Cefaléia – dor de cabeça
 - ✓ Sensação de calor
 - ✓ Dispnéia – dificuldade para respirar/cansaço
 - ✓ Opressão no peito
- ❖ Em casos graves:
 - ✓ alterações consciência
 - ✓ crises convulsivas

Lembre-se:

Para o diagnóstico e tratamento da Hipertensão **consulte o MÉDICO**

Para medir a Pressão?

- ✓ Deve-se estar descansado, em ambiente calmo com temperatura agradável
- ✓ Não praticar exercícios físicos entre 60-90 minutos antes da medida, não ingerir bebidas alcoólicas (café, alimentos) ou fumar até 30 minutos antes da medida e não ficar com as pernas cruzadas
- ✓ O manguito deve ser de tamanho adequado ao braço
- ✓ Manter o braço na altura do coração, livre de roupas, com a palma da mão voltada para cima e cotovelo ligeiramente dobrado
- ✓ Esperar 1 a 2 minutos antes de realizar novas medidas.
- ✓ Você deve ser informado sobre os valores obtidos da pressão arterial e sobre a possível necessidade de acompanhamento

Classificação da Pressão (>18 anos)

Classificação	Pressão Arterial	Pressão Arterial
	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Limítrofe	< 120	< 80
Ótima	< 130	< 85
Normal	130-139	85-89
Hipertensão		
Estágio I (leve)	140-159	90-99
Estágio II (moderado)	160-179	100-109
Estágio III (grave)	≥ 180	≥ 110
Sistólica isolada	≥ 140	> 90

O valor mais alto de sistólica ou diastólica estabelece o estágio do quadro hipertensivo. Quando as pressões sistólica e diastólica situam-se em categorias diferentes, a maior deve ser utilizada para classificação do estágio.

Serviço de Nutrição e Dietética 2005

O que causa a pressão alta?

- ❖ 90% dos casos de hipertensão não tem causa definida, podem ser classificados como casos de hipertensão primária
- ❖ 10% dos casos são secundários à outra doença e tratando-se a causa ela pode ser revertida

Fatores de Risco Associados

- ❖ Alguns fatores podem aumentar a chance de manifestar a hipertensão ou agravá-la, como:
 - ✓ Obesidade
 - ✓ Fumo
 - ✓ Consumo de bebidas alcoólicas
 - ✓ Sedentarismo
 - ✓ Alimentação inadequada
 - ✓ Diabetes
 - ✓ Dislipidemias (colesterol e triglicérides elevados)

Quais as conseqüências e riscos da hipertensão?

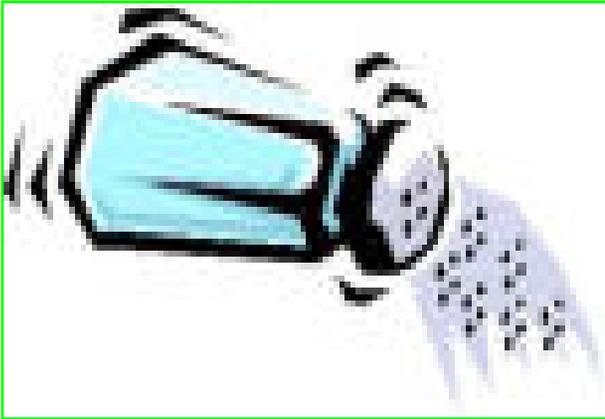
- ❖ A hipertensão pode levar a doenças como:
 - ✓ Doenças cerebrovasculares (AVC – acidente vascular cerebral)
 - ✓ Doenças arterial coronária
 - ✓ Insuficiência cardíaca
 - ✓ Insuficiência renal
 - ✓ Doença vascular de extremidades
 - ✓ Morte

Sal

Consumo elevado de sal aumenta os níveis
pressóricos

A restrição de sal abaixa a pressão na
maioria dos hipertensos

Sal



Os chineses utilizam o sal há mais de 4000 anos, para a conservação dos alimentos.

Na antigüidade, o sal era muito valioso, e foi utilizado como pagamento aos soldados romanos, de onde vem a palavra **“salário”**

O que é o Sal ?

Sal: Composto cristalino de sódio (Na Cl)

Quando colocado em uma solução é fragmentado em:

- ✓ íons de cloro (Cl)
- ✓ íons de sódio (Na)

O Sal contém 39,3% de sódio e 60,7% de cloro

Exemplo:

em 10 g de sal = 3,93 g de sódio



O que é o Sódio ?

O sódio é um dos principais minerais do plasma

Ações:

- ✓ Atua no relaxamento muscular
- ✓ Na absorção glicose
- ✓ No equilíbrio ácido básico
- ✓ Na transmissão de impulsos nervosos
- ✓ Na permeabilidade celular
- ✓ Compõem a bile e o suco pancreático
- ✓ 35 a 40% do sódio está no esqueleto - ossos

É absorvido no intestino e transportado aos rins onde é filtrado e retorna ao sangue

De 90 a 95% do sódio é eliminado pela urina e o restante pela transpiração e fezes

Sal = Cloreto de Sódio

Onde está o Sódio ?

- ❖ Sal de cozinha
- ❖ Produtos industrializados
- ❖ Adoçantes artificiais
 - ✓ sacarina ou ciclamato de sódio
- ❖ Sais dietéticos



O sódio também é encontrado em aditivos alimentares usados na maioria dos produtos industrializados

EXEMPLOS

- Glutamato Monossódico
- Caseinato de sódio
- Carbonato de sódio
- Pectinato de sódio
- Hidróxido de sódio
- Hexametáfosfato de sódio
- Stearoil 2-Lactilato sódio
- Bicarbonato de sódio

? ? ? ? ? ?

Quais os alimentos devemos evitar para controlar a pressão arterial?

? ? ? ? ? ?

- Frios e embutidos: lingüiça, salsicha, presunto, salame, mortadela...
- Toucinho defumado, camarão seco, bacalhau, carne seca...
- Queijos salgados: mussarela, prato, provolone, parmesão...



Temperos prontos:

alho e sal

cubos

em pó

Molhos industrializados:

maionese, catchup,
shoyu, mostarda,
molho inglês,
molho de tomate...

Sopas prontas em pó

Alimentos congelados

Macarrão Instantâneo



- Alimentos em conserva (lata): ervilha, milho (exceto o no vapor), palmito, azeitona, aspargo, sardinha, atum...
- Bolachas salgadas e salgadinhos em pacote
- Margarina e manteiga com sal





- 1 pão
- 1 salsicha
- 1 colh. sopa catchup
- 1 colh. sopa mostarda
- 1 colh. sopa maionese
- 1 colh. sopa batata palha

Total de Sódio
1150mg
(3g de sal)



- 1 fatia de calabresa
- 1 fatia de mussarela

Total de Sódio
1792mg
(4,5g de sal)

Como substituir o sal?

Para dar sabor aos alimentos, podem ser usados temperos naturais, como:

- ✓ Açafrão
- ✓ Alecrim
- ✓ Alho
- ✓ Alho-poró
- ✓ Aniz
- ✓ Baunilha
- ✓ Canela
- ✓ Cebola
- ✓ Cebolinha
- ✓ Coentro
- ✓ Cardamomo
- ✓ Colorau
- ✓ Cominho
- ✓ Cravo da Índia
- ✓ Cúrcuma
- ✓ Erva doce
- ✓ Estragão
- ✓ Gengibre
- ✓ Hortelã
- ✓ Louro
- ✓ Manjericão
- ✓ Manjerona
- ✓ Mostarda em grão
- ✓ Noz-Moscada
- ✓ Orégano
- ✓ Páprica
- ✓ Pimenta
- ✓ Raiz forte
- ✓ Salsinha
- ✓ Sálvia
- ✓ Tomilho
- ✓ Urucum
- ✓ Vinagre

Alternativas



Sal	Sódio (mg/g)	Potássio (mg/g)
Neve Light ®	196	260
Neve Light ®	196	260
Light Natus ®	196	260
Cisne Light ®	196	241
Lite Sal ®	131	346
Sal comum	392	---
Sal comum	392	---

Pesquisado em abril de 2005, SP, SP

Alternativas

Sal	Apresentação	Custo (R\$)
Neve Light ®	50 env	13,45
Neve Light ®	1 Kg	5,80
Light Natus ®	250g	4,90
Cisne Light ®	500g	2,43
Lite Sal ®	1 Kg	11,80
Sal comum	1 Kg	0,67
Sal comum	1 Kg	0,82

Pesquisado em abril de 2005, SP, SP

Dicas para o dia-a-dia



↓ sal até 6g / dia

3 – 5 xíc. café



Faça redução
gradativa do sal

Use temperos
naturais

Perda de 1Kg de peso reduz 1 mmHg na PA

Tratamento da Hipertensão

Farmacológico
Drogas
anti-hipertensivas



+



Não-Farmacológico
Mudança
estilo de vida

Tratamento não farmacológico

❖ Medidas com maior eficácia anti-hipertensiva:

- ✓ redução e manutenção do peso ideal
- ✓ maior ingestão de potássio
- ✓ redução de álcool
- ✓ exercício físico

❖ Medidas auxiliares:

- ✓ medidas antiestresse
- ✓ suplementação de cálcio e magnésio
- ✓ alimentação rica em fibras
- ✓ abandonar o fumo
- ✓ controle das dislipidemias
- ✓ controle do diabetes

Fonte: III Consenso Brasileiro de HAS, 1998

Serviço de Nutrição e Dietética 2005

Para aumentar a ingestão de Potássio

Recomendação: 2 a 4 g de potássio/dia

Deve-se consumir alimentos ricos em potássio, como:

Leguminosas - feijão

Cereais - aveia

Hortaliças cruas em geral - agrião

Tubérculos - batata

Frutas - banana

Não exagere nas Bebidas Alcoólicas

- ❖ O Etanol (álcool) interfere na ação de alguns medicamentos
- ❖ A dose máxima recomendada de etanol é de:

30 ml – homens e **15 ml - mulheres**

O que corresponde a:

Cerveja – 720 ml

ou

Vinho – 240 ml

ou

Destilados – 60 ml

Cerveja – 360 ml

ou

Vinho – 120 ml

ou

Destilados – 30 ml

RECOMENDAÇÕES FINAIS:

- ✓ Consuma os alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados
- ✓ Use temperos naturais para dar sabor aos alimentos
- ✓ Inclua na alimentação verduras, legumes e frutas
- ✓ Consuma leguminosas e alimentos ricos em fibras
- ✓ Utilize carnes magras, peixes e aves sem pele
- ✓ Controle a quantidade de sal adicionada nos alimentos
- ✓ Evite alimentos e temperos industrializados
- ✓ Controle a quantidade de bebidas alcoólicas

Para o tratamento da hipertensão, deve-se realizar uma mudança de estilo de vida, incluindo uma alimentação equilibrada e novos hábitos, desde que sejam permanentes.

Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração (InCor) do Hospital das Clínicas da FMUSP

❖ Autoria:

- Camila Marcucci Gracia

❖ Diretor Técnico:

- Mitsue Isosaki

❖ Colaboração:

- Miyoko Nakasato
- Adriana Lucia van-Erven Ávila

Dúvidas e Sugestões mande um e-mail para
camila.gracia@incor.usp.br