



## INFORMAÇÃO À IMPRENSA



INCOR  
Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP

*São Paulo, 25 de abril de 2012.*

### **PESQUISA DO INCOR CONSTATA QUE A MAIORIA DOS HIPERTENSOS NÃO CONSEGUE MUDAR DIETA PARA CONTROLAR A DOENÇA**

***Estudo não deixa dúvida sobre a dificuldade do paciente com pressão alta em mudar seus hábitos alimentares, mesmo quando isso é fundamental para a manutenção de sua saúde. Apenas 13% dos hipertensos sob tratamento consomem sal na quantidade ideal para controlar a doença. Incor fará campanha de conscientização para a população nesta quinta-feira (26), Dia Nacional de Combater à Hipertensão.***

A história se repete. O paciente chega ao consultório do médico e, ao ser perguntado se está seguindo a dieta com baixo teor de gordura e de sódio, jura de pés juntos que, sim, segue à risca as orientações do médico e da nutricionista. O aparelho de medicação de pressão arterial, contudo, conta outra história. A pressão arterial do paciente continua em níveis altos. Das duas uma, pensa o médico, ou o paciente não está tomando os medicamentos corretamente ou, o mais comum, não consegue abrir mão de uma dieta alimentar rica em sódio e gorduras, principais vilões da pressão arterial. Especialistas da Unidade de Hipertensão do Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP) não se intimidaram e foram a fundo na busca de resposta a essa questão. Eles recorreram a uma fonte de dados que torna impossível camuflar as evidências do consumo excessivo de sal: a urina coletada ao longo de um dia. Mesmo nessa população que tem acesso a informação e a tratamento qualificados, apenas 13,5% dos pacientes atingiram a meta de

consumo de sódio preconizada pela comunidade médica internacional, que é de <100 mEq/24h (menos que cem miliequivalentes de sódio por dia) ou cinco gramas de sal, que preenchem três colheres rasas de café.

Os dados são alarmantes, diz o Dr. Luiz Bortolotto, cardiologista e diretor da Unidade Clínica de Hipertensão, “já que a pressão alta, mal que acomete um terço da população brasileira, é a origem de 40% dos infartos, 80% dos acidentes vascular cerebral (AVC) e 25% dos casos de insuficiência renal terminal” – veja mais dados abaixo. O estudo do Incor foi desenvolvido entre 2009 e 2011, com uma população de 949 pacientes em tratamento para hipertensão arterial ou para insuficiência cardíaca no Instituto. Os pesquisadores analisaram ao longo de 24 horas os níveis de concentração de sódio na urina dessas pessoas que foi, em média de 185/183 mEq/24 horas (cento e oitenta e cinco a cento e oitenta e três miliequivalentes de sódio por dia), quase o dobro dos valores de consumo de sódio recomendados (<100 mEq/24h).

Na visão de Bortolotto, o resultado reforça a tese cada vez mais defendida pela comunidade médica de que somente o trabalho multiprofissional poderá aumentar o sucesso do paciente hipertenso na mudança de hábitos de vida visando o controle da doença. A ação integrada de médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, farmacêuticos junto ao paciente tem dois efeitos importantes, diz o médico: “Acolhem-no em sua dificuldade de mudança de hábitos de vida, que é natural, e reforçam a mensagem de que tal mudança não é apenas fundamental para a sua saúde, mas é totalmente possível”.

As principais mudanças são simples de serem implementadas no dia a dia. “São apenas três passos: usar menos sal no preparo da comida e, se possível, raramente ou nenhum alimento processado. Além disso, seguindo a mesma lógica, o saleiro deve ser banido da mesa de refeição”.

Nesta quinta-feira (26), das 9h às 17h, médicos e nutricionistas do Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP) farão medição de pressão arterial e orientação nutricional na população, para marcar o Dia Nacional de Combate à Hipertensão. O endereço do Incor é na Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 44 – Cerqueira

César, Capital.

## **INFORMAÇÕES PARA A IMPRENSA**

Assessoria de Imprensa do Incor-HCFMUSP

11-2661-5437/5016/5015

Solicite sua entrevista agora – [clique aqui](#).

---

## **PRESSÃO ALTA E CORAÇÃO**

A pressão alta é a origem de 40% dos infartos, 80% dos acidentes vascular cerebral (AVC) e 25% dos casos de insuficiência renal terminal, diz o médico. Ela é preocupante também por ser uma “inimiga silenciosa”, ou seja, muitas vezes, o doente não sente qualquer sintoma da doença. “As manifestações mais comuns a ela atribuídas - entre as quais dor de cabeça, cansaço, tonturas e sangramento pelo nariz - podem não ter uma relação de causa e efeito com a elevação da pressão arterial”, explica o Dr. Luiz Bortolotto, diretor da Unidade Clínica de Hipertensão do Incor.

A prevenção, alerta o especialista, é a maneira mais segura de combater esse mal que acomete 30% da população adulta brasileira. As pessoas na faixa etária acima de 60 anos formam o grupo mais vulnerável: mais de 50% têm a doença. Nem os mais jovens estão seguros: 5% das crianças e adolescentes brasileiros são hipertensos.

Embora a pressão alta não tenha cura, suas graves consequências podem ser evitadas. “Para isso é fundamental que, primeiro, os hipertensos conheçam sua condição e, segundo, mantenham-se em tratamento para o resto de suas vidas”.

Campanhas como a do Incor são importantes, na visão do especialista, exatamente porque auxiliam na identificação dos hipertensos e das pessoas que têm risco elevado para desenvolver a doença, no curto e médio prazo.

O auxílio de instituições militantes nessa área adquire relevância frente à constatação de

que em apenas 29% das consultas médicas no Brasil se faz a medição da pressão arterial do paciente. A situação não melhora muito em quem já tem o diagnóstico para a doença. Somente 23% dos hipertensos controlam corretamente a pressão; 36% não fazem controle algum e 41% abandonam o tratamento logo depois da melhora inicial nos níveis de pressão arterial – “infelizmente esses pacientes confundem a hipertensão com uma doença aguda, como uma simples gripe, ou com um sintoma passageiro, como uma dor de cabeça”, lamenta o médico.

Assessoria de Imprensa e Mídias Jornalísticas Institucionais  
Incor – Instituto do Coração do Hospital das Clínicas  
Núcleo de Comunicação Institucional - HCFMUSP  
Tel.: 11 2661-5437 / 2661-5016 - E-mail: [incopress@incor.usp.br](mailto:incopress@incor.usp.br)  
Solicite sua pauta: <http://www.incor.usp.br> (Imprensa)

Apoio

**Maxpress**