



DOUTOR, EU TENHO PRESSÃO ALTA?

Pressão alta ou hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença que atinge mais de 30 milhões de brasileiros.

Em 2007, ocorreram mais de 308 mil mortes por doenças do coração (30% de todas as mortes) sendo que a maioria estava entre a faixa etária de 45 a 69 anos. Mais de 1 milhão de internações foram decorrentes do sistema cardiovascular neste ano. Tais cifras tendem a aumentar.

A hipertensão arterial sistêmica pode ser primária (95%) ou secundária a outros fatores como doenças do rim e causas endocrinológicas. É uma doença que acarreta poucos sinais e sintomas. Por isso, muitas pessoas descobrem que são ou estão hipertensas em estágio avançado da doença, quando já danos ao coração, rim, visão, vasos sanguíneos, cérebro e muitos outros órgãos.

Entre seus principais sintomas, podemos citar dor de cabeça, mal estar, cansaço, falta de ar, dor no peito, tonturas, escurecimento da visão, insônia, coração acelerado, mas, na grande maioria das pessoas, a Hipertensão não causa sintoma algum. É uma doença silenciosa.

Estudos demonstram que 30% da população é hipertensa. Isso significa dizer que 3 em cada 7 pessoas têm pressão alta. Essa taxa aumenta muito nos mais velhos. Entre 60 e 69 anos, a taxa de hipertensão é de 50%. Já acima dos 70 anos, a prevalência pode chegar a 70%. Isso não quer dizer que os jovens estão livres do risco de serem ou se tornarem hipertensos. Além disso, é na juventude que podemos prevenir doenças futuras. Então, vale o lembrete aos jovens para que sigam uma dieta balanceada com exercícios físicos e exames anualmente.

Como podemos saber se somos ou estamos hipertensos?

Basta medir a pressão arterial. Se ela estiver maior ou igual a 140 x 90 mm Hg, você poderá estar hipertenso.

Mesmo se apenas uma das medidas estiver elevada (por exemplo 140x80 ou 135x90), já pode ser diagnosticada hipertensão. Evidentemente, depende da situação em que a pressão arterial foi "medida. Ainda assim, serve de alerta para que se procure um médico.

A nova classificação de hipertensão afirma que a pressão arterial ótima está abaixo de 120x80 mmHg. Na prática, quanto mais baixa for a pressão, menor serão os riscos para a saúde.

Qual o grupo de maior risco?

Pessoas com idade maior do que 55 anos têm 90% de risco de desenvolver hipertensão. Além delas, indivíduos com excesso de peso, fumantes, sedentários, diabéticos, consumidores de álcool e sal em moderada quantidade e os que têm, na família, parentes de primeiro grau hipertensos também correm maior risco de ficarem hipertensos.

O que fazer para evitar a Hipertensão Arterial Sistêmica?

- Evite ou diminua a ingestão de sal.

A Organização Mundial de Saúde definiu que o consumo ideal necessário de sal diário é de 1,2 g/dia, podendo chegar ao máximo de 2 g/dia. Isso equivale a mais ou menos uma tampinha de caneta Bic de sal a cada refeição. O consumo médio do brasileiro é o dobro do recomendado.

- Evite também alimentos ricos em sal como: temperos prontos, frios (salame, mortadela, mussarela, presunto, azeitona, etc.), shoyu, comida enlatada e embutidos, frituras e gorduras.

Abaixo, apresentamos uma tabela com dieta apropriada a redução da hipertensão. Quem consegue seguir essas recomendações reduz em 14% o aparecimento de hipertensão.

- Faça atividade física regularmente.

É recomendável que se faça exercício 5x por semana, mínimo de 30 minutos sem parar, ou, então 3x por semana, mínimo de 50 minutos.

Caminhar é excelente. Procure andar mais, deixe a preguiça de lado.

- Diminua o consumo de álcool
- Pare de fumar
- Mantenha a circunferência abdominal menor do que 102 cm para homens e do que 88 cm para mulheres.

Estudos demonstraram que manter o peso adequado previne em 40% o aparecimento de hipertensão.

Todas essas modificações farão você ter uma saúde melhor e prevenir-se contra doenças cardiovasculares.

Lembre-se, procure seu médico regularmente e faça seu check-up todo ano.

DIETA APROPRIADA PARA EVITAR OU COMBATER HIPERTENSÃO

- Escolher alimentos com pouca gordura saturada, colesterol e gordura total.
Por exemplo, carne magra, aves e peixes, utilizando-os em pequena quantidade.
- Comer muitas frutas e hortaliças, aproximadamente de oito a dez porções por dia (uma porção é igual a uma concha média).
- Incluir duas ou três porções de laticínios desnatados ou semidesnatados por dia.
- Preferir os alimentos integrais, como pão, cereais e massas integrais ou de trigo integral.

- Comer oleaginosas (castanhas), sementes e grãos, de quatro a cinco porções por semana (uma porção é igual a 1/3 de xícara ou 40 gramas de castanhas, duas colheres de sopa ou 14 gramas de sementes, ou 1/2 xícara de feijões ou ervilhas cozidas e secas).
- Reduzir a adição de gorduras. Utilizar margarina light e óleos vegetais insaturados (como azeite, soja, milho, canola).
- Evitar a adição de sal aos alimentos.
- Evitar também molhos e caldos prontos, além de produtos industrializados.
- Diminuir ou evitar o consumo de doces e bebidas com açúcar.

Fonte:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf16