

HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIETOTERAPIA

FELLIPE PEREIRA MOURAO; CRISTINA PACHECO COELHO

Introdução: A hipertensão geralmente não tem uma causa definida, ela pode ou não estar associada a causas genéticas. Existe também a hipertensão arterial associada a síndrome metabólica, que também tem como característica a obesidade e a diabetes, e hoje é uma das principais causas de doenças cardiovasculares. A síndrome metabólica se caracteriza pela alteração da glicemia e triglicérides, sendo a hipertensão arterial um dos critérios do diagnóstico da síndrome metabólica. A hipertensão é caracterizada por ser uma doença silenciosa, não causando sintomas nos seus estágios iniciais. O diagnóstico muitas vezes se dá por exames de rotina ou complicações cardiovasculares. **Objetivo:** O presente estudo tem como pergunta norteadora: Quais as principais recomendações da dieta em pacientes hipertensos. **Material e métodos:** A busca foi realizada na plataforma PubMed e no Google acadêmico. O estudo foi realizado através de revisões de literatura, de maneira qualitativa, optando-se por selecionar artigos sobre o tema. **Resultados:** A hipertensão arterial também está associada com outras doenças como: Acidente vascular cerebral (AVC), infarto do miocárdio e insuficiência renal. Por ser uma doença silenciosa, o diagnóstico através de exames de rotina se faz necessário, principalmente para pessoa da faixa etária cima de 40 anos. A detecção da hipertensão arterial precocemente permite evitar o acometimento em órgãos. A hipertensão além de ser silenciosa, também é idiopática, ou seja, ela pode ocorrer de maneira espontânea, e também insidiosa, pois em seu estágio inicial a mesma pode não apresentar gravidade, por isso se faz necessário tanto a prevenção, quanto os exames de rotina. **Conclusão:** A condição de não apresentar sintomas, faz com que a hipertensão prolongada, acarrete múltiplas complicações de órgãos e sistemas importantes, com comprometimentos, muitas das vezes, irreversíveis. O cérebro, pode ser afetado diretamente pelo rompimento de um vaso sanguíneo, decorrente da hipertensão arterial. O pulmão e o sistema renal podem ser afetados também, pelo aumento da pressão arterial. Ao concluir o artigo, o leitor terá melhor embasamento científico de artigos publicados sobre o tema.

Palavras-chave: Dietoterapia na hipertensão, Dieta e hipertenso, Alimentação na hipertensão.