



II Congresso Brasileiro
Multidisciplinar em Urgência
e Emergência On-line

OS BENEFÍCIOS DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA HIPERTENSÃO

AMANDA CRISTINA DA SILVA CAMPOS; DANIELA NATHALIA DUTRA; HÊNDIA
IRACEMA RAMALHO LUCENA

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é um desafio para a saúde pública no Brasil. Devido a sua alta taxa de prevalência e baixa adesão ao tratamento, se torna uma das principais causas de doenças cardiovasculares e de mortalidade. Hábitos alimentares saudáveis, perda de peso, dieta rica em antioxidantes, dieta DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) e dieta hipossódica, desempenham papéis fundamentais para a prevenção e controle da HAS. **OBJETIVOS:** Evidenciar os pontos positivos de hábitos alimentares saudáveis para a prevenção e tratamento da hipertensão. **METODOLOGIA:** O estudo foi realizado através da revisão de literatura na base de dados Scielo e PubMed, utilizando os seguintes descritores: hipertensão arterial, dieta DASH, cloreto de sódio, hábitos alimentares e antioxidantes. Foram selecionados para o estudo cinco artigos relacionados ao tema, publicados nos últimos onze anos. **RESULTADOS:** A hipertensão arterial está fortemente ligada a dietas desequilibradas, com excesso de alimentos ultraprocessados, ricos em sódio, gorduras saturadas e pobres em nutrientes e antioxidantes. Vários estudos recentes abordam o papel essencial de hábitos alimentares saudáveis e seu efeito protetor sobre o aumento da pressão arterial independente do sexo e idade. A correlação da dieta com alimentos fontes de potássio, fibras, cálcio e magnésio com a diminuição da pressão arterial foi positiva. Também foi observado que a dieta DASH reduziu substancialmente a pressão sanguínea no período de dois meses e, quando combinada com a redução do sódio, houve queda adicional da pressão arterial. **CONCLUSÃO:** Pôde-se concluir, portanto, que os hábitos alimentares saudáveis que contemplem alimentos fontes de potássio, fibras, cálcio e magnésio, abordagem dietética DASH e associada à redução de sódio podem reduzir a hipertensão arterial. Além da perda de peso e redução do consumo de alimentos ultraprocessados que também podem auxiliar no controle e redução dos níveis pressóricos.

Palavras-chave: Hipertensão arterial, Dieta dash, Cloreto de sódio, Hábitos alimentares, Antioxidantes.