



Hipertensão População deve ter cuidado com a pressão alta

Uma das doenças silenciosas que acometem a maioria da população mundial é a **hipertensão arterial**. Segundo dados da **Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH)**, atualmente, 33% dos brasileiros sofrem com a doença, também conhecida como “**pressão alta**”. A hipertensão merece cuidado, pois a doença pode levar a outras consequências graves, como **doenças cardiovasculares, acidentes vasculares e insuficiência renal**.

A pressão arterial é responsável por empurrar o sangue bombeado pelo coração, pelas artérias, levando o suprimento necessário aos demais órgãos. Quando a pressão está alta, o coração faz mais força para bombear o sangue, porque com a idade as artérias ficam menos complacentes e oferecem mais resistência à sua passagem.

Esta força pode acarretar em lesões nas paredes das artérias, e resultar em um **derrame** (acidente vascular cerebral), a **insuficiência cardíaca** (coração grande) e a **insuficiência renal** (uremia). A hipertensão é uma das principais causas de **doença renal** e pode causar **paralisação dos rins**.

Os rins também sofrem com a hipertensão

Por ser considerada uma epidemia silenciosa, existe uma preocupação para esclarecer os malefícios da hipertensão. “A pressão alta, é uma doença muito comum que acomete uma em cada cinco pessoas. Entre os idosos ela chega a atacar uma em cada duas pessoas. Também as crianças podem sofrer de pressão alta”, explica o **Dr. Marcos Alexandre Vieira, médico nefrologista e presidente da Fundação Pró-Rim**. Mas o que a pressão alta tem a ver com a insuficiência renal? “*A relação entre a hipertensão e a saúde dos rins é muito próxima. O que é acontece é que as artérias e arteríolas renais também são afetadas, resultando em perda progressiva da função excretora dos rins, o que leva ao aumento da pressão arterial*”, expõe o médico.

A maioria dos hipertensos não apresenta nenhum sintoma no início da doença. A pessoa pode sentir dores de cabeça, cansaço, tontura e ter sangramentos pelo nariz. A única maneira de saber se a pressão está alta é aferi-la regularmente. Considera-se como pressão normal a que está igual ou menor que **130/80 mm Hg (13 por 8)**.

Prevenção: cuidados com a alimentação

Entre os fatores que podem ser responsáveis pela hipertensão estão a **hereditariedade**, que pode estimular uma pré-disposição a doença; a idade; o peso, a **obesidade** é um fator de risco; além da falta de exercícios físicos; estresse; consumo de álcool; má alimentação com o excesso de sal e o **tabagismo**.

Conforme o “**Guia Alimentar da População Brasileira**”, uma publicação do **Ministério da Saúde**, a regra de ouro para uma alimentação saudável é minimizar o consumo de alimentos muito processados e fazer de base da nossa alimentação os alimentos **In Natura**.

*“Com certeza essa é a principal orientação para prevenir também a hipertensão arterial, visto que reduzindo o consumo de **alimentos industrializados**, estaremos reduzindo o consumo de sódio. Outro fator importante é que aumentando o consumo de alimentos in natura, estaremos consumindo mais **potássio**, o que ajudaria no controle da pressão também”*, orienta a **nutricionista da Pró-Rim, Jyana Gomes Morais Campos**.

O **sal** é muito perigoso e tem relação direta com a hipertensão. Seu consumo deve ser moderado e se possível, substituído por outros temperos. A nutricionista dá a dica: *“temos muitas opções de temperos caseiros que podem facilmente substituir o sal e temperos industrializados. Todas as ervas e temperinhos não industrializados são liberados. Use e abuse deles como: alho, cebola, salsinha, cebolinha, orégano, manjeriço, curry, pimenta e etc.”*

Tratar a hipertensão exige muito esforço dos pacientes. Apesar de não ter cura, seguindo as **orientações médicas** e tendo aderência ao uso de **medicamentos**, conforme orientação médica, é possível ter boa qualidade de vida. Por isso, o **Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial (26 de abril)** deve promover a reflexão com maior seriedade possível a respeito da saúde mundial.

Fonte: <https://www.prorim.org.br/blog-noticias/populacao-deve-ter-cuidado-com-a-pressao-alta/>

Setor de Comunicação – Fundação Pró-Rim
Atualizado em 14/09/2020

