



## RELAÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA COM A DIETA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### Francisca Eduarda Patricio Pessoa

Discente do curso de bacharelado em Nutrição, faculdade Uninta Itapipoca

Itapipoca- CE, [Pessoaeduarda33@gmail.com](mailto:Pessoaeduarda33@gmail.com)

### Francisco Alexandre Sousa Moura

Discente do curso de bacharelado em Nutrição, faculdade Uninta Itapipoca

Itapipoca- CE, [nutrialemoura@gmail.com](mailto:nutrialemoura@gmail.com)

### Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo

Docente do curso de bacharelado em Nutrição, faculdade Uninta Itapipoca

Itapipoca- CE, [profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br](mailto:profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br)

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde, define hipertensão arterial sistêmica (HAS) como uma doença crônica, caracterizada pelo elevado e sustentado nível de pressão arterial (PA), com valores de PA sistólica  $\geq 140$  mmHg e/ou de PA diastólica  $\geq 90$  mmHg. A alimentação adequada influencia diretamente nos quadros de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo a HAS, desta forma, considera-se como uma fisiopatologia, pois, surgiu como um fator de risco de mortalidade associado a doenças cardiovasculares, hipercolesterolemia, hiperglicemia e obesidade. Isto posto, percebe-se que a HAS, afeta diretamente nas condições também mecânicas dos indivíduos. **Objetivo:** Demonstrar a relação existente entre a alimentação e o surgimento e manutenção da hipertensão arterial sistêmica. **Método:** Trata-se de estudo de revisão, do tipo bibliográfico, a partir de estudos científicos que abordam o tema de nutrição e HAS. Realizou-se a busca dos artigos na plataforma da Biblioteca Virtual de Saúde, especificamente nas bases de dados Medline e Lilacs, com a utilização dos descritores em ciências da saúde “nutrição”, “alimento”, “pressão arterial” e “relação” e suas combinações por meio dos operadores booleanos. Foram incluídos nesta revisão cinco estudos originais publicados em língua inglesa ou portuguesa, no período de 2012 a 2023, disponíveis na íntegra e tendo como assunto principal: “tratamento nutricional”, “pressão arterial”, “consumo alimentar e pressão arterial”, excluindo-se trabalhos acadêmicos, estudos de revisão, trabalhos inconclusivos ou que destoavam do tema principal. **Resultados:** Observou-se em todos os estudos a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em sódio e gordura e a elevação nos níveis pressóricos. Dois estudos relacionaram o descontrole de PA em indivíduos com dieta pobre em legumes verduras e que não praticavam atividade física ou os dois fatores combinados. A variabilidade na dieta mostrou-se um fator benéfico em indivíduos que apresentavam HAS, ajudando no seu controle. Em dois estudos o consumo de bebidas alcoólicas e de alimentos processados ou ultraprocessados foi



associado à elevação da PA, quando comparado a pacientes que não faziam esse consumo com frequência. Fora relatado ainda em indivíduos com elevação na PA, alterações nos marcadores antropométricos, níveis de glicemia em jejum, colesterol total e triglicerídeo sanguíneo. Ainda, dois estudos demonstraram que dietas hipossódicas apresentaram efeitos benéficos nos quadros de HAS, sendo a restrição calórica inicial como um meio de tratamento. Alimentos substitutos ou complementares ao sódio, como molhos, temperos e outros aditivos foram registrados como prejudiciais e diretamente ligados ao surgimento da HAS. **Considerações Finais:** Existe relação entre alimentação e HAS, de modo que se identifica o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas alcoólicas como um fator agravante aos quadros de HAS, além da baixa ingestão de alimentos in natura, bem como a falta de prática de atividades físicas. O sódio elevado apresenta-se como principal fator maléfico para o descontrole da PA, além de alimentos que apresentaram alto teor deste composto, como molhos, temperos e outros aditivos alimentares.

**Descritores:** Sódio, Ultraprocessados, Consumo alimentar, Hipertensão, Hipossódica.

## Referências

AGUIAR, I. W. O.; ALMONDES, K. G. S. Padrões de consumo alimentar e níveis pressóricos elevados em brasileiros: estudo transversal. **Epidemiol. Serv. Saúde.** v. 30, n. 3, p. 924-935, 2021. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S1679-49742021000300008>. Acesso em: 01 abr. 2023.

FATAL, L. B. S.; SANTOS, L. A.; ARAÚJO, E. M. Q. Efeito da dieta hipocalórica na pressão arterial e demais cofatores da síndrome metabólica. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.** v. 21, n. 3, p. 605-612, 2022.. Disponível em <https://doi.org/10.9771/cmbio.v21i3.51999>. Acesso em: 01 abr. 2023.

OLIVEIRA, E. P. et al. A Variedade da Dieta é Fator Protetor para a Pressão Arterial Sistólica Elevada. **Arq. Bras. Cardiol.** v. 98, n. 4, P.338-343. 2012. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2012005000020>. Acesso em: 01 abr. 2023.

VERRENGIA, E. C.; SOUSA, A. A. A dieta hipossódica na percepção de indivíduos hipertensos hospitalizados. **Demetra.** v. 7, n. 3, p.181-190, 2012. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/3590>. Acesso em: 01 abr. 2023.