**OS IMPACTOS DO CONSUMO DAS FIBRAS DIETÉTICAS EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

1Islania Fablicia Felix dos Santos; 2Raí Nabichedí da Silva.

1Acadêmica de Nutrição da Universidade Potiguar – UnP, Caicó, Rio Grande do Norte, Brasil.  2Graduado em Nutrição. Mestre em Saúde Coletiva. Docente do curso de Nutrição da Universidade Potiguar, unidade Caicó, Rio Grande do Norte.

**Eixo Temático:** Eixo Transversal

**E-mail do Autor Principal:** islaniafelix@outlook.com

**Introdução:** A hipertensão arterial é uma doença crônica não transmissível, com fatores genéticos, ambientais, étnicos, alimentares, de faixa etária, sexo e de estilo de vida. É uma patologia caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias, com valores iguais ou maiores que 140x90 mmHg. Trata-se de uma condição relacionada a fatores de risco modificáveis e comumente associada a outras doenças como diabetes, obesidade e dislipidemias. As fibras alimentares são carboidratos não digeríveis que produzem diferentes efeitos fisiológicos no organismo, sendo o seu uso benéfico em diversas patologias metabólicas. **Objetivo**: Esta revisão buscou analisar os efeitos do consumo das fibras alimentares frente aos quadros de hipertensão arterial. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa que buscou nas bases de dados: PubMed, Scielo e BVS pelos descritores: “Dietary Supplements” AND “Hypertension” AND “Dietary Fiber”. Os critérios de inclusão estabelecidos foram: estudos originais publicados entre 2018-2023, excluindo duplicatas e estudos que não fossem compatíveis com a temática. Após análise manual, que ocorreu por leitura de título e resumo, seguida de leitura na íntegra, foram triados 17 artigos, dos quais, 4 foram selecionados para compor esta revisão. **Resultados e Discussão:** a amostra dos estudos selecionados contabilizou 176 indivíduos. Entre eles, haviam indivíduos hipertensos e saudáveis.  Em geral, as fibras alimentares se mostraram benéficas nos quadros de redução de pressão sistólica e diastólica em pessoas que apresentaram quadros de pressão alta, não tendo sido evidenciado diferença em indivíduos saudáveis. O uso contínuo de farelo de aveia e chia se mostrou favorável para a modulação da microbiota intestinal nos pacientes hipertensos contribuindo para a melhora apresentada. Observou-se, ainda, o aumento da HDL e redução do uso de medicamentos anti-hipertensivos.  **Considerações Finais:** A ocorrência de melhorias significativas nos níveis pressóricos de pacientes hipertensos em comparação aos não-hipertensos leva à conclusão de que o consumo de fibras alimentares pode ser mais benéfico para aquele grupo.

**Palavras-chave:** Suplementos Dietéticos; Hipertensão; Fibras na Dieta.

**Referências**

BARROSO, W. K. S. et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arq. Bras. Cardiol**., v. 116, n. 3, p. 516–658, 25 mar. 2021.

ALWOSAIS, E. Z. M. et al. Chia seed (Salvia hispanica L.) supplementation to the diet of adults with type 2 diabetes improved systolic blood pressure: A randomized controlled trial. **Nutrition and Health**, v. 27, n. 2, p. 181–189, 2 fev. 2021.

DOS SANTOS FECHINE, C. P. N. et al. Choline Metabolites, Hydroxybutyrate and HDL after Dietary Fiber Supplementation in Overweight/Obese Hypertensive Women: A Metabolomic Study. **Nutrients**, v. 13, n. 5, p. 1437, 24 abr. 2021.

JU, Y. et al. Effect of Dietary Fiber (Oat Bran) Supplement in Heart Rate Lowering in Patients with Hypertension: A Randomized DASH-Diet-Controlled Clinical Trial. **Nutrients**, v. 14, n. 15, p. 3148, 30 jul. 2022.

XUE, Y. et al. The effect of dietary fiber (oat bran) supplement on blood pressure in patients with essential hypertension: A randomized controlled trial. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, v. 31, n. 8, p. 2458–2470, jul. 2021.