

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**DIETA DASH COMO ABORDAGEM DIETÉTICA PARA CONTROLE
DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

**LUARA AUGUSTA XIMENES MARINHO¹; LUANA DE SOUSA PEREIRA²;
MELINA SÁ DA SILVEIRA³; RAYSSA PEREIRA DA ROCHA⁴;
ROBERTA FREITAS CELEDONIO⁵**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; luara.marinho01@aluno.unifametro.edu.br ;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; luana.pereira@unifametro.edu.br.

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; melina.silveira@aluno.unifametro.edu.br ;

⁴Centro Universitário Fametro - Unifametro; rayssa.rocha01@aluno.unifametro.edu.br;

⁵Centro Universitário Fametro - Unifametro; roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br;

Área Temática: NUTRIÇÃO CLÍNICA.

Introdução: A hipertensão arterial Sistêmica (HAS) conceitua-se como uma patologia que eleva a pressão sanguínea nas artérias, fazendo com que o coração exerça uma força maior para transportar o sangue nos vasos sanguíneos. A HAS atualmente é definida como valores pressóricos iguais ou superiores a 140/90 mmHg, identificados em duas ou mais aferições da pressão arterial. De acordo com o sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), que realizou coleta de dados entre setembro de 2021 e fevereiro de 2022 em 27 cidades brasileiras, a frequência de indivíduos com HAS é de 26,3%, sendo de 27,1% entre mulheres e de 25,4 % entre homens. O consumo de uma dieta rica em sódio é um dos fatores responsáveis pelo aumento da pressão arterial, havendo, portanto, a necessidade de estudos sobre esse consumo, bem como dos fatores envolvidos no processo de não adesão ao tratamento não farmacológico. Diversas intervenções nutricionais surgiram para auxiliar no tratamento, dentre elas a *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, mais conhecida como dieta DASH, onde consiste em um padrão alimentar pobre em gorduras saturadas, priorizando uma maior ingestão de vegetais e lácteos, com o intuito de melhorar o perfil nutricional de pessoas portadoras de HAS.

Objetivos: Analisar na literatura a aplicação da dieta DASH na Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa, em que as buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed e Google Acadêmico, no mês de abril de 2023, utilizando os descritores em ciências da saúde (DECS): *Hypertension; Diet; Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH). Para a seleção dos estudos utilizou-se como critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas português e inglês, realizados com adultos e disponíveis na íntegra. Além disso, foram excluídas monografias, teses, dissertações, ou que estivessem duplicadas entre as bases de dados. Inicialmente os artigos foram analisados quanto ao título, posteriormente quanto aos resumos e, por fim, foram lidos

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

na íntegra, sendo aplicados os critérios de inclusão e exclusão, resultando em 7 artigos para a construção da presente revisão. **Resultados:** A hipertensão arterial sistêmica é uma patologia silenciosa e que está em constante crescimento. Os artigos analisados mostram que a dieta DASH apresentou resultados expressivos na redução da pressão arterial sistólica e diastólica de indivíduos com HAS. Foi notório que a inclusão de alimentos do perfil deste tipo de dieta, como a ingestão de frutas e hortaliças, cereais integrais e alimentos lácteos desnatados, impactaram significativamente no público adulto com hipertensão. Além da melhora na pressão arterial, também foram observados uma diminuição do risco cardiovascular em decorrência do controle pressórico e uma melhora em outros fatores de risco como sobrepeso/obesidade e perfil lipídico, principalmente quando associada a essa modalidade dietética e mudanças no estilo de vida. **Conclusão:** A dieta DASH é uma abordagem para direcionar a um padrão alimentar mais saudável e é projetada para tratar ou prevenir a hipertensão, com isso, a sua implementação na rotina alimentar de pessoas com hipertensão têm influenciado consideravelmente o quadro desses pacientes demonstrando efeitos positivos relacionados a uma melhora do padrão alimentar, estado de saúde e qualidade de vida desses indivíduos. Contudo, mais estudos devem ser realizados para uma melhor análise da relação da aplicação desse tipo de dieta e seus benefícios em portadores de HAS.

Palavras-chave: Hipertensão arterial sistêmica. Nutrição. Dieta.

Referências:

ANJOS, K. D. G. dos; OLINTO, E. O. dos S.; FEITOSA, G. A. M.; ARAÚJO, R. G.; MAIA, L. A.; LIMA, E. M. de; LIMA, E. M. de; BARROSO, L. K. A. Dieta DASH no tratamento da hipertensão arterial sistêmica/DASH diet in the treatment of systemic arterial hypertension.

Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 621–634, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-053.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020**. Brasília, DF: MS, 2021.

LIMA, L.A., Nedel F.B., Olinto M.T., Baldisserotto J. Food habits of hypertensive and diabetics cared for in a Primary Health Care service in the South of Brazil. **Rev. Nutr.**, v. 28, n. 2, p. 197–206, 2015. doi: 10.1590/1415-52732015000200008.

MION, D. *et al.* V diretrizes brasileiras de hipertensão arterial. São Paulo, 2006.

OLIVEIRA, A. Tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial. **Revista Bioquímica da Hipertensão**. São Paulo, 2011.

OZEMEK C.; LADDU D.R.; ARENA R.; LAVIE C.J. The role of diet for prevention and management of hypertension. **Curr Opin Cardiol.**, v. 33, n. 4, p. 388-393, 2018. doi: 10.1097/HCO.0000000000000532. PMID: 29771736.

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

RODRIGUES, *et al.* O uso da dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) para manejo da hipertensão arterial na atenção primária. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 10, p. e4359, 2020.

SOUZA, J.G. de. FARIA, S. de O.; VIDIGAL, F. de C. Avaliação da eficácia da dieta DASH em hipertensos. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 3, p. e39811326723, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i3.26723. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26723>.

SULLIVAN, *et al.* A Low-Sodium DASH Dietary Pattern Affects Serum Markers of Inflammation and Mineral Metabolism in Adults with Elevated Blood Pressure. **The Journal of Nutrition**, 202. DOI: doi.org/10.1093/jn/nxab236. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316622003753>