**ALIMENTOS FUNCIONAIS NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**Maria Vanderlania Magalhães1**

**Alexsandra Ramos Avelino Viana1**

**Israele Viana Simplicio1**

**Sebastião Kerley Vidal Magalhães1**

**RAFAELA DE LIMA GOMES SOARES (Rafaela.lima.itapipoca@uninta.edu.br)2**

**1Discentes do curso de Nutrição da Faculdade UNINTA Itapipoca-CE, Brasil.**

**2Docente da Faculdade UNINTA Itapipoca-CE, Brasil\*Orientador.**

**INTRODUÇÃO:**A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica multifatorial, detectada muitas vezes de forma tardia por ser uma doença de evolução lenta e de caráter silencioso. A HAS pode ocasionar as doenças cardiovasculares (DCVs), que são uma das principais causas de morbidade no mundo com 29,2%. Os estudos demonstram que é recomendado evitar o consumo de alimentos industrializados e com excesso de sal/sódio. **OBJETIVO**: O objetivo deste estudo é fazer uma revisão da literatura sobre os principais alimentos que ajudam na melhoria ou controle da HAS. **METODOLOGIA:** Na pesquisa bibliográfica realizada, na forma de pesquisa integrativa, foram utilizados artigos científicos, publicados nos últimos 10 anos com base nos dados da SCIELO e BVS, tendo como: critérios de inclusão: Hipertensão arterial e o tratamento com alimentos funcionais; critérios de exclusão: outros tipos de tratamento para hipertensão arterial. Na busca de embasamento teórico, utilizaram-se os seguintes descritores: Hipertensão, alimentos funcionais, Dieta saudável. **RESULTADOS:** foram analisados cinco artigos, os quais foram excluídos dois, pois não evidenciavam a relação entre a hipertensão e alimentação, os outro três artigos resultantes da busca, evidenciaram que o ômega-3 presente nos peixes de águas profundas e frias e nos frutos do mar, quando consumido na quantidade de 1 grama diariamente auxilia na redução da pressão arterial, favorece o aumento do colesterol HDL plasmático e na redução do colesterol LDL. O consumo de fibras de forma regular promove o controle da pressão arterial. As fibras solúveis são representadas pelo farelo de aveia, pectina e pelas gomas (aveia, cevada e leguminosas: feijão, grão-de-bico, lentilha e ervilha), e as insolúveis pela celulose (trigo), hemicelulose (grãos) e lignina (hortaliças). Há evidências nos artigos que a ingestão de laticínios, principalmente os com baixo teor de gordura, reduz a PA. **CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO:** Portanto, conclui-se que uma alimentação saudável a base de alimentos funcionais pode auxiliar no controle e tratamento da HAS e DCV. Estes alimentos possuem princípios bioativos e compostos fenólicos importantes para o bom funcionamento do organismo. Diante disso, torna-se indispensável o papel do nutricionista neste cenário, para orientar e direcionar os pacientes para uma mudança nos seus hábitos alimentares, incentivando a introdução de alimentos funcionais na sua rotina alimentar, como uma forma de proporcionar a população em geral bem-estar e qualidade de vida.

**DESCRITORES**: Hipertensão; alimento funcional; Dieta saudável.

**REFERÊNCIAS**:

CARVALHO et al. A influência da hipertensão arterial na qualidade de vida. BRASIL, Artigos Originais, Arq. Bras. Cardiol. 100 (2), Fev 2013. Disponível em <https://www.scielo.br/j/abc/a/nDbtL3y4fFjbRLv3TT8Nxvj/?lang=pt>. Acesso em 12 de março de 2023

ROCHA; B.R et al. (2021). Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Intercontinental Journal on PhysicalEducation, e2020021. 3(1). Disponível em:[Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (periodikos.com.br)](https://app.periodikos.com.br/journal/ijpe/article/60274ea60e8825b8147e523a). Acesso em 21 de março de 2023

SOUSA. Sensibilização de adultos hipertensos sobre a importância do consumo de alimentos funcionais em uma unidade básica de piripiri-PI. BRASIL. Disponível em <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/13830/1/ARTIGO.pdf>. Acesso em 12 de março de 2023.