



Dia Mundial da Hipertensão / World Hypertension Day

17 de maio de 2021

Mede a Pressão arterial; Controla-a; Vive mais tempo

Uma alimentação saudável pode ajudar a combater e prevenir a HTA

Pais e Cuidadores



A hipertensão arterial (HTA) é uma patologia que pode afetar todas as idades, contribuindo para o aparecimento de graves problemas como insuficiência cardíaca ou enfarte agudo do miocárdio, doença renal ou acidente vascular cerebral.

Sabe-se que o tipo de alimentação tem um papel determinante na saúde cardiovascular das populações.

Em idade pediátrica, a HTA pode ser secundária a uma patologia identificada (como a coartação da aorta, a doença renal crónica ou uma doença endócrina) ou ser uma situação de origem desconhecida ou primária.

Atualmente verifica-se um número crescente de crianças e adolescentes com HTA primária ou essencial, que se

associa a uma tendência familiar e a fatores de risco cardiovasculares, como a obesidade, diabetes e hipercolesterolemia.

Erros nutricionais e falta de atividade física são fatores *major* que contribuem para esta situação. Importa intervir nas famílias, ensinando sobre a importância de proporcionar um ambiente saudável para os seus filhos, com uma nutrição adequada, livre de tóxicos, exercício físico adaptado à idade e condição física, hábitos de sono regulares e saudáveis e baixo nível de *stress* psicológico.

Perante o diagnóstico de hipertensão e obesidade, é fundamental intervir na mudança para hábitos alimentares saudáveis, erradicando erros que contribuem de forma transversal a todas as doenças cardiovasculares além da hipertensão, como a dislipidemia e a diabetes. Esta intervenção é igualmente útil nas crianças com hipertensão secundária, contribuindo também nestas para uma vida mais saudável, mesmo que não seja a parte mais importante no tratamento.

Assim, os principais aspetos a reter relativamente aos cuidados com a alimentação, são:

1. Restrição de sal

Está demonstrado em estudos na população adulta e pediátrica que uma dieta com pouco teor de sal baixa a pressão arterial. Isso começa logo no período neonatal, com os hábitos instituídos durante a diversificação alimentar e depois durante todo o crescimento e adolescência. Salienta-se que também o consumo de refrigerantes contribui para maior ingestão de sal. Assim, as principais *guidelines* sobre Hipertensão em Idade Pediátrica (Academia Americana de Pediatria, Sociedade Europeia de Hipertensão) e a Organização Mundial de Saúde, recomendam uma ingestão de menos de 5g de sal (2,3g de sódio) por dia. COMO SE CONSEGUE ISTO?

Por exemplo:

- **não levar o saleiro para a mesa** e diminuir ou evitar a adição de sal na confeção das refeições;
- **ler os rótulos dos alimentos** e optar por alimentos com menor quantidade de sódio;
- evitar alimentos salgados e pré-preparados (batatas fritas de pacote, aperitivos salgados, enchidos, fumados, alguns queijos (flamengo, fundido, azul, edam, mais secos e maturados como de Évora, de Serpa, da Ilha...), azeitonas, sopas instantâneas, enlatados, caldos de carne, manteiga com sal, pizzas, lasanhas, bolachas, cereais de pequeno almoço).
- **substituir o sal por ervas aromáticas** na confeção das refeições (exemplos: salsa, hortelã, coentros, orégãos, tomilho, alecrim, ...) e por especiarias (exemplos: pimenta, colorau/pimentão, açafraão, noz-moscada, caril, ...) ou sumo de limão.

2. Dieta DASH - *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (ou Dieta para parar a Hipertensão)

Dieta rica em frutos, vegetais, laticínios com menor teor de gordura e sal, cereais integrais, peixe, frango e carnes vermelhas magras, azeite, nozes e outros frutos secos ingeridos com moderação. As porções diárias de alimentos

recomendadas nesta dieta para uma população geral de hipertensos são: 4 a 5 porções de fruta, 4 a 5 de vegetais, 2 ou mais de produtos lácteos magros, 6 de cereais integrais, 6 de peixe, aves ou carnes magras, até 2 a 3 porções de óleos e gordura e no máximo uma porção açúcar (ou nenhuma). Não estão estudadas estas porções da dieta DASH para todas as idades pediátricas, mas respeitando-se a dose de porções para cada idade, no âmbito de uma alimentação saudável e com baixo teor de sal, contribui-se para valores mais baixos de pressão arterial.

Vários estudos comprovam e recomendam que a instituição deste tipo de dieta, muito semelhante à de tipo mediterrânico tradicionalmente recomendada em Portugal, se associa a valores mais baixos de pressão arterial.

3. Ingestão hídrica

Aconselha-se a ingestão frequente de líquidos (água, sumos naturais) ao longo das 24h, assegurando um aporte de cerca de 1,5L.

Pequenos gestos podem trazer grandes contribuições para a saúde de todos. Estimule os seus filhos a participar no concurso **Children's Art Contest**, uma iniciativa da: [World Hypertension Day May 17, 2021](https://www.who.int/teams/non-communicable-diseases/prevention_of_ncds/world-hypertension-day)

O Grupo de trabalho de HTA da SPP apoia e promove esta ideia.

Sugestões para consulta:

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>

www.spp.pt -Grupo de Trabalho de HTA

<https://www.facebook.com/Grupo-HTA-em-Pediatria-976145945773384>

<https://www.whleague.org/index.php/features/world-hypertension-day>

<https://www.whleague.org/index.php/news-awards-recognition/art>

www.whleague.org

www.ish-world.com

Sofia Deuchande, Carla Simão

P'lo Grupo de HTA da SPP

Abril 2021