

# Alimentação saudável

## Capítulo 5

# Reduza a pressão arterial com a dieta DASH

### Você vai saber mais sobre:

1. A relação entre diabetes e hipertensão
2. A relação entre sódio e hipertensão
  - a. Existem fontes “ocultas” de sódio?
  - b. Como o plano de dieta DASH ajuda a reduzir a pressão arterial?
  - c. Quanto sódio posso ingerir?
  - d. Como comer menos sódio para controlar ou prevenir a hipertensão?
  - e. O que mais fazer para baixar a pressão arterial?

#### 1. A relação entre diabetes e hipertensão

O coração bombeia sangue, que circula pelo corpo por meio dos vasos sanguíneos. A pressão arterial mede a força que o sangue faz contra as paredes desses vasos (artérias). A pressão alta, denominada "hipertensão", ocorre quando o sangue faz força demais contra as paredes arteriais. Muitas vezes a pessoa não sente sinais de hipertensão. Apesar disso, a pressão arterial alta pode causar danos ao coração, olhos, rins e cérebro.

A hiperglicemia (açúcar alto no sangue) é um fator de risco para a hipertensão, pois pode danificar as artérias (os vasos sanguíneos que transportam sangue com oxigênio) e torná-las mais estreitas. Este estreitamento causa hipertensão. Com o tempo, a hipertensão pode danificar as paredes dos vasos sanguíneos, levando a doenças cardíacas e AVC ou derrame.

As pessoas que vivem com diabetes têm um alto risco de doenças cardíacas e AVC.

#### 2. A relação entre sódio e hipertensão

As palavras "sal" e "sódio" são muitas vezes usadas como se fossem a mesma coisa. No entanto, sal é diferente de sódio. O sódio é um mineral encontrado naturalmente em alimentos ou adicionado aos alimentos por quem os prepara. O sal de mesa é uma mistura de sódio e cloreto.

Nosso organismo precisa de um pouco de sódio, mas só um pouco. O sódio na alimentação está relacionado à hipertensão. Se você tem hipertensão, precisa administrá-la. Se não tem hipertensão, pode aprender formas de preveni-la. Prestando atenção ao que come diariamente, você pode reduzir ou prevenir a hipertensão.

#### Existem fontes "ocultas" de sódio?

Fonte "oculta" de sódio significa que não notamos o sódio. São exemplos de fontes ocultas de sódio:

- Refeições de restaurantes
- Comida de restaurantes *fast food*
- Alimentos preparados no balcão em supermercados

Esses alimentos são considerados fontes ocultas de sódio porque geralmente contêm sódio adicionado, mas não temos como saber o quanto.

Se o alimento vem embalado, podemos ler a tabela de informações nutricionais para saber quanto sódio ele contém. Para saber mais, leia o Capítulo 6 desta seção, sobre como ler rótulos de alimentos.

A maior parte do sódio que comemos provém do sal adicionado a alimentos preparados e refeições de restaurantes. Os alimentos frescos e integrais preparados em casa têm naturalmente um baixo teor de sódio. Para consumir menos sódio, prefira alimentos frescos e integrais feitos em casa com mais frequência.

#### **Como o plano de dieta DASH ajuda a reduzir a pressão arterial?**

A sigla DASH significa Dietary Approaches to Stop Hypertension, ou “Abordagens Nutricionais para Combater a Hipertensão”. O plano de dieta DASH inclui:

- Muitas verduras, legumes e frutas
- Frutos secos e sementes sem sal
- Cereais integrais, peixes, aves e frutos secos
- Mais leguminosas e peixes
- Laticínios com menos gordura
- Alimentos com menos sódio
- Menor quantidade de carnes vermelhas, doces e bebidas com açúcar

A dieta DASH dá prioridade aos alimentos frescos e integrais e busca aumentar o consumo de alimentos de origem vegetal em vez de alimentos processados e pré-preparados. Quando se adota este tipo de alimentação, a dieta tem menos sódio e mais fibra, potássio, magnésio e cálcio.

## Alimentação saudável

### Capítulo 5: Reduza a pressão arterial com a dieta DASH

---

O plano alimentar DASH ajuda a reduzir a pressão arterial pois contém potássio, cálcio e magnésio, nutrientes que ajudam a baixar a pressão. A tabela abaixo é um exemplo de quantas porções de cada grupo alimentar devemos consumir por dia. Ela ajuda a reduzir ou a prevenir a hipertensão.

<b>Grupo alimentar</b>	<b>Porções diárias</b>	<b>Quanto é uma porção?</b>
Cereais e produtos à base de cereais	7-8	1 fatia de pão Meia xícara de massa (macarrão) cozida
Verduras e legumes	4-5	Meia xícara de verduras e legumes crus ou cozidos
Frutas	4-5	1 fruta média
Laticínios com pouca gordura	2-3	1 xícara de leite semidesnatado (1% de gordura)
Carnes, aves e peixes	2 ou menos	90 gramas de carnes, aves ou peixes cozidos
Gorduras e doces	A menor quantidade possível	1 colher de chá de óleo ou 2 biscoitos simples pequenos
Frutos secos, sementes e leguminosas	4-5 por semana	8 amêndoas

Para saber mais sobre o plano de dieta DASH, visite o site:

[www.dashdiet.org](http://www.dashdiet.org)

#### Quanto sódio posso ingerir?

Limite a quantidade de sal que adiciona à comida quando cozinha. A meta é ingerir menos de 2000 mg por dia. Uma colher de chá de sal equivale a 2300 mg de sódio.

Como a maior parte do sódio que consumimos provém de alimentos processados, tenha o cuidado de sempre ler os rótulos para saber quanto sódio está consumindo. Leia o capítulo 6 desta seção, sobre os rótulos de alimentos.

#### Como comer menos sódio para controlar ou prevenir a hipertensão?

##### 1. Coma mais alimentos frescos e integrais

Inclua alimentos que sejam naturalmente baixos em sódio. Por exemplo:

- Frutas (frescas ou congeladas)
- Verduras (frescas ou congeladas)
- Cereais integrais (como aveia, centeio, arroz e quinoa)
- Leguminosas (grão-de-bico, lentilha, feijões, vagens) – procure leguminosas enlatadas sem sal adicionado ou com baixo sódio
- Peixes, aves e carnes magras (frescas ou congeladas)
- Frutos secos e sementes sem sal

##### 2. Limite o consumo de alimentos com sódio “oculto”

Coma menos alimentos processados, pré-preparados e embalados, como:

- Refeições congeladas
- Sopas enlatadas
- Guarnições instantâneas
- Molhos prontos e conservas salgadas (picles)

Esses alimentos contêm muito sódio adicionado.

#### 3. Leia a tabela de informações nutricionais

- Leve em conta o tamanho da porção e quanto você vai comer.
- Escolha produtos com **menos de 200 mg de sódio por porção** ou **menos de 5% do valor diário (% VD)**.

#### O que mais fazer para baixar a pressão arterial?

##### 1. Consuma menos bebidas alcoólicas

Beber grande quantidade de bebida alcoólica de uma vez pode aumentar a pressão arterial. A quantidade de álcool que não aumenta a pressão é diferente para homens e mulheres.

Homens: 2 doses de bebida por dia, no máximo

Mulheres: 1 dose de bebida por dia, no máximo

Alguns exemplos de doses:

350 mL de cerveja

150 mL de vinho

45 mL de destilados como uísque

90 mL de xerez ou vinho do Porto

Se optar por consumir bebida alcoólica, tome-a com uma refeição para reduzir o risco de hipoglicemia.

##### 2. Faça exercício

Faça exercícios e seja ativo para administrar a pressão arterial e a glicose no sangue.

Informação nutricional	
Porção de 20 g (4 biscoitos)	
Quantidade por porção	% VD
Valor energético 90 kcal	
Gorduras totais 2 g	3%
Gorduras saturadas 0.3 g	2%
Gorduras trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sódio 90 mg	4%
Carboidratos 15 g	5%
Fibra alimentar 3 g	12%
Açúcares 1 g	
Proteínas 2 g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Cálcio	2%
Ferro	8%

#### Resumo

Reduza a quantidade de sódio na sua dieta para baixar ou prevenir a hipertensão.

- Aprenda a analisar os rótulos dos alimentos para saber quanto sódio a comida que você compra tem.
- Siga a dieta DASH para reduzir a pressão arterial, comendo:
  - Muitas verduras, legumes e frutas
  - Produtos com baixo teor de sódio
  - Frutos secos e sementes sem sal
  - Cereais integrais, peixes, aves e frutos secos
  - Mais leguminosas
  - Laticínios com menos gordura
  - Menos carne vermelha, doces e bebidas que contêm açúcar
- Limite a quantidade de bebida alcoólica que você consome.