

Coração sem Hipertensão

“Maio, Mês do Coração” é uma iniciativa já com vários anos, promovida pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, com o intuito de alertar para os fatores de risco para as Doenças cardiovasculares (DCV).

As DCV são a primeira causa de morte no nosso país, e em 2016 representaram 29,6% da mortalidade. Sabe-se que tanto os Acidentes cardiovasculares (AVC), como os enfartes do miocárdio, poderão ser em grande maioria evitáveis, com a adoção de estilos de vida saudáveis e o controlo de doenças como a hipertensão arterial (HTA), a hipercolesterolemia, dislipidemia e a diabetes, aumentando a atividade física.

Em Portugal 36% (segundo IAN-AF) da população sofre de HTA. Segundo a Fundação Portuguesa de Cardiologia, considera-se que uma pessoa é hipertensa, quando apresenta, em pelo menos duas ocasiões diferentes, um dos valores de PA (sistólica ou diastólica) ou ambos, iguais ou superiores a 140/90mmHg. Os valores normais de pressão arterial são 120/80 mmHg.

Uma dieta rica em calorias, com alto teor de gorduras saturadas e pobre em vitaminas e minerais é prejudicial à saúde e contribui para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. É sabido que um elevado teor de sal na dieta é, também, um dos mais importantes fatores de risco no aumento da Pressão Arterial. Em Portugal, a ingestão média de sal ronda os 7,3g/dia (IAN-AF), sendo este valor muito superior ao recomendado pela Organização Mundial de Saúde - 5g de sal/dia.

Seguem algumas recomendações para diminuir a incidência de hipertensão arterial, bem como outras doenças cardiovasculares:

- Diminua gradualmente a quantidade de sal que adiciona durante a confeção das refeições e substitua-o por condimentos alternativos, como ervas aromáticas (ex: salsa, hortelã, coentros, orégãos, tomilho, alecrim, etc) e especiarias (ex: pimenta, colorau/pimentão, açafrão, noz-moscada, caril, etc) ou sumo de limão;
- Não adicionar sal de mesa à refeição já preparada;
- Leia cuidadosamente os rótulos dos alimentos, compare e opte por alimentos que tenham menos quantidade de sódio (Na^+);
- Evite os alimentos naturalmente salgados ou aos quais tenha sido adicionado sal durante a sua preparação: batatas fritas de pacote, aperitivos salgados, sopas instantâneas, refeições enlatadas, produtos de salsicharia, charcutaria e alimentos fumados, determinados tipos de queijo, azeitonas, molhos ou águas minerais com gás;
- Evite bebidas alcoólicas e, se tem excesso de peso, procure reduzi-lo através de uma dieta moderada e equilibrada;
- Ingira quantidades satisfatórias de alimentos como: raízes e tubérculos (batata doce, inhame, cebola, cenoura, nabo,...) amiláceos (trigo, aveia, centeio...), leguminosas (feijão, grão de bico, favas, ...) hortícolas, frutas, e laticínios. Estes alimentos são naturalmente ricos em Potássio (K^+). Este eletrólito tem com

efeito compensatório de proteção e redução da pressão arterial em doentes hipertensos e em pessoas com consumos elevados de sal;

- Pratique atividade física moderada e de forma regular. Em muitos casos, a prática de atividade física adequada, representa uma descida significativa dos níveis da tensão arterial.

Como substituir o sal na confeção?

Aipo	Sopas, saladas, carne (estufada, guisada ou cozida).
Alecrim	Apreciado na preparação de marinadas de carne(porco, borrego), aromatizar a água da cozedura de massas, batatas, arroz, molhos de tomate, saladas e manteigas aromatizadas.
Alho	Temperar refogados, utilizado no tempero de carne, peixe, hortícolas cozidos e na preparação de arroz, feijão, pizzas e sopas.
Cebola	Utilizada em variadíssimos pratos, sendo um excelente substituto do sal.
Cebolinho	Aromatizar omeletes, pratos de queijo, sopas, vinagretes, molhos de iogurte e alguns pratos de carne e peixe.
Coentros	Saladas, caldos de peixe, frutos do mar, sopas, arroz, molhos, massas, ervilhas e favas.
Endro	Usado na preparação de arroz, sopas, saladas, peixes.
Erva-cidreira	Chá, refrescos, sobremesas.
Estragão	Preparação de vinagretes, saladas, peixes, omeletes, molhos.
Funcho	Tempero de saladas, preparação de pratos doces, gratinados ou refogados, saladas, molhos, chá.
Gengibre	Preparação de carnes e peixes, bebidas, sopas, frutos do mar, saladas, manteiga aromatizada, aromatizar sumos naturais.
Hortelã	Tempero de pratos salgados, aromatizar bebidas (chás, sumos), usada no fabrico de rebuçados, temperar carnes (especialmente carneiro),

	sopas, saladas e ervilhas.
Louro	Peixe, carne (porco), feijão, sopas, ovos e batatas cozidas.
Manjeriço	Carnes, peixes, sopas, massas, cozinhados com tomate, vinagres aromatizados.
Oregãos	Saladas de tomate fresco, molhos à base de tomate, pratos com queijo, carnes, peixe, massas, guisados/estufados.
Poejo	Carnes, caldeiradas de peixe, sopas.
Salsa	Sopas, saladas, peixe, carnes.
Sálvia	Recheio e preparação de carnes, marinadas, sopas, feijão, molhos de tomate, queijos, batatas e biscoitos.

Referências Bibliográficas:

Instituto Nacional de Estatística, Causas de morte, 2016).

Fundação Portuguesa de Cardiologia

“Sal”, Alimentação Saudável, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutriente/sal/>

Manual “Importância do potássio e da alimentação na regulação da pressão arterial”, Nutrimento- <https://nutrimento.pt/noticias/importancia-do-potassio-da-alimentacao-na-regulacao-da-pressao-arterial/>

Elaborado por:

Beatriz Silva (Estagiária de Nutrição)
Unidade de Nutrição e Alimentação (HSEIT)