

HIPERTENÇÃO

Amora ajuda a reduzir o risco de doenças crônicas, como hipertensão e obesidade

As frutas são ricas em antocianinas, antioxidantes que lhes dão sua coloração escura

POR ESPECIALISTA - PUBLICADO EM 22/09/2014

49

[Share on facebook](#)

[Share on twitter](#)[Share on email](#)

ESCRITO POR: [Patrícia Bertolucci](#)

Nutrição



ESPECIALISTA MINHA VIDA

A amora é fruto da amoreira preta, cultivada principalmente na região Sul do Brasil, uma vez que é nativa da Ásia e Europa bem adaptada a regiões mais frias com invernos bem característicos. A amora é um fruto com cerca de quatro a sete gramas, de coloração negra e sabor ácido. É uma planta rústica que apresenta baixo custo de produção e requer pouca utilização de defensivos agrícolas (agrotóxicos). Atualmente as amoras estão disponíveis na forma fresca (in natura) e também congeladas ou processadas na forma de geleias, sucos, polpas, entre outros produtos a fim de utilizar toda a produção antes que os frutos estraguem devido à fragilidade.

Nutrientes da amora

A amora apresenta significativo valor nutricional uma vez que é composta 85% de água, 10% de carboidratos e fonte de vitamina A, vitamina C e minerais como ferro, cobre, zinco, magnésio e potássio. A fruta da amoreira contém ainda ácidos graxos essenciais como o linoléico e o linolênico, que seres humanos não podem produzir. Esses compostos possuem funções benéficas como melhora da resposta imunológica e anti-inflamatória. Além disso, a amora é uma grande fonte de antioxidantes naturais como os flavonoides e as antocianinas.

A amora apresenta significativo valor nutricional uma vez que é composta 85% de água, 10% de carboidratos e fonte de vitamina A, vitamina C e minerais como ferro, cobre, zinco,

magnésio e potássio. A fruta da amoreira contém ainda ácidos graxos essenciais como o linoléico e o linolênico, que seres humanos não podem produzir. Esses compostos possuem funções benéficas como melhora da resposta imunológica e anti-inflamatória. Além disso, a amora é uma grande fonte de antioxidantes naturais como os flavonoides e as antocianinas.

As antocianinas são pigmentos que conferem uma coloração que varia entre o laranja, vermelho e azul. Estudos realizados nos Estados Unidos, França, Chile e no México mostram teor de antocianinas de 70 a 201 mg para cada 100 g de fruta, considerado excelente. Em Minas Gerais, pesquisas mostraram que as amoras Brasileiras apresentaram 116 a 194 mg de antocianinas para cada 100 g de fruto fresco e de 123 a 233 mg de flavonoides totais a cada 100 g de amora fresca.

Os flavonoides, incluindo as antocianinas apresentam efeitos fisiológicos capazes de reduzir o risco de doenças crônicas (**obesidade**, **hipertensão**, doenças cardiovasculares, **câncer**) uma vez que pode ter ação antialérgica, antiviral, antitumoral, ações antiinflamatórias e antioxidantes, impedindo a ação dos radicais livres sobre as células.

Compare as quantidades de antocianinas e flavonóides em outros alimentos:

Alimento	Teor de antocianinas em 100g	Flavonoides totais em 100g
Nectarina	0,27 mg	28,78 mg
Morango	1,22 mg	107 mg
Repolho roxo	7,89 mg	75 mg
Berinjela	1,27 mg	85 mg
Alface roxa	4,49 mg	102 mg

Fonte: Publ. UEPG Ci. Exatas Terra, Ci. Agr. Eng., Ponta Grossa, 19(1): 17-30, jan/jun. 2013

Estudos epidemiológicos, desde 2004, já têm demonstrado que existe uma correlação entre o consumo de frutas fontes de antioxidantes (antocianinas) e a redução de doenças crônicas como câncer, doenças cardiovasculares e doenças neurodegenerativas. Pesquisas mostram que os flavonoides presentes na amora agem principalmente na redução de risco cardiovascular pelo mecanismo primário de coagulação plaquetária, aumento da circulação da lipoproteína de alta-densidade HDL, responsável por diminuir os níveis de LDL colesterol (ruim) e por fim, aumentando a atividade removedora de radicais livres que podem levar a oxidação das gorduras na corrente sanguínea.

Outro composto comum na amora é o ácido elágico, um constituinte fenólico da fruta com funções antimutagênicas e anticancerígenas. Além disso, são atribuídas às frutas da amoreira outras propriedades, como o controle de hemorragias em animais e seres humanos e controle da pressão arterial.

O ácido ascórbico (**vitamina C**) também presente na amora desempenha várias funções no metabolismo, dentre eles o aumento da resistência orgânica e a formação do **colágeno**, além disso, interfere no metabolismo do ferro, da glicose e na saúde dos dentes e gengivas, além de agir sinergicamente com as antocianinas e compostos fenólicos com a ação antioxidante.

Em 100 g de amora temos em média 5 a 6 g de **fibras**, principalmente fibras solúveis responsáveis por auxiliar o peristaltismo, que é o movimento involuntário do trato digestório, diminuindo **aconstipação**. Além disso, a pectina (tipo de fibras) aumenta o tamanho do bolo intestinal, formando uma espécie de gel o que também facilita o funcionamento intestinal.

Como consumir a amora

Por fim a amora pode ser encontrada atualmente in natura em supermercados e feiras e podem ser adicionadas a iogurtes, cereais integrais ou associadas a outras frutas (saladas de frutas). Encontra-se amora também na sua forma congelada, que pode ser consumida na forma de sucos associada a outras frutas e ervas para potencializar o efeito antioxidante como suco de água de coco com amora e hortelã. Por fim, as geleias também podem ser inseridas na alimentação, porém devemos nos atentar a quantidade de açúcar que elas possuem. Atualmente já temos geleias de frutas sem adição de açúcares e de adoçantes.

Hipertensão mal tratada pode causar insuficiência renal

Veja como pressão arterial elevada prejudica a saúde dos rins

POR ESPECIALISTA - PUBLICADO EM 30/04/2014

86

[Share on facebook](#)

[Share on twitter](#)[Share on email](#)

ESCRITO POR: [Frida Plavnik](#)

nefrologia



ESPECIALISTA MINHA VIDA

A relação entre a [hipertensão](#) arterial e a saúde dos rins é um binômio extremamente importante, pois a hipertensão arterial pode prejudicar a saúde dos rins ou os rins serem responsáveis pelo aumento da pressão arterial. Classicamente dizemos que os rins são vítimas da ou culpados pela hipertensão arterial.

A pressão arterial nada mais é do que uma força física através da qual o sangue bombeado pelo coração ?caminha? por uma via (artérias) para levar os suprimentos necessários aos órgãos. Quando a pressão está aumentada (hipertensão arterial) a força que o coração precisa fazer para bombear o sangue é maior, pois a via (artérias) está menos complacente, isto é, as artérias oferecem maior resistência à passagem do sangue. Esta força maior que ?empurra? o sangue para frente resulta em lesões na parede das artérias, e essa lesão acomete todas as artérias, de calibre grande ou pequeno (arteríolas).

Isso vale para os rins também. Frente à elevação da pressão (hipertensão arterial) as artérias e arteríolas renais são acometidas, resultando em perda progressiva da função excretora do órgão. Em outras palavras, na medida em que os vasos renais são lesados, ocorrem alterações na capacidade de excretar o excedente de volume que deveria ser eliminado, bem como de algumas substâncias (produtos do metabolismo). Então, se os rins deixam de eliminar o volume excedente, este por sua vez, pode aumentar ainda mais a pressão arterial.

É importante frisar que o comprometimento renal causado pela hipertensão arterial ocorre de maneira lenta e insidiosa, portanto, não se acompanha de sintomas ou sinais indicativos de que algum problema renal está em curso. Este é sem dúvida o principal problema da hipertensão.

Além disso, algumas populações de pacientes estão sob maior risco de evoluir para a [doença renal crônica](#), e entre eles, além da hipertensão em si, estão os idosos, os obesos (IMC > 30 kg/m²) e diabéticos (tipo 1 e tipo 2).

Não espere o aparecimento de sintomas ou sinais que possam sugerir alterações nos rins, pois nesta circunstância possivelmente o dano renal já se instalou

Assim, a falta de controle da pressão arterial, do diabetes, dos níveis de colesterol e o tabagismo contribuem não apenas para a piora da saúde dos rins, mas também para uma evolução pior da doença renal crônica.

De que forma então poderíamos rastrear a função renal para saber se está ou não ocorrendo algum problema? Os exames iniciais utilizados para rastreamento da função renal são a dosagem da creatinina e o exame de urina tipo 1.

A creatinina é um produto da degradação das células musculares, produzida em uma taxa praticamente constante. Quando os rins estão funcionando normalmente, a creatinina é retirada do sangue e eliminada pela urina, no entanto, quando a função renal está diminuída, a creatinina não é excretada de forma adequada e seus níveis aumentam no sangue, indicando que há algum problema na função dos rins.

Uma maneira de estimar a função renal é através do cálculo da taxa de filtração glomerular estimada (TFGe). Esta estimativa é feita a partir de fórmulas propostas pelas diretrizes internacionais em nefrologia. Assim, é considerado portador de doença renal crônica a pessoa que, independente da causa, apresente por pelo menos três meses consecutivos uma TFGe $< 60\text{ml}/\text{min}/1,73\text{m}^2$.

Outra forma de avaliar é pelo exame de urina tipo 1. Minimamente o exame nos dará indícios da perda de proteína (albumina) que também é um indicativo de alteração da função renal, pois normalmente não há perda de proteína (albumina) pela urina. Caso o exame mostre uma perda mais importante, podemos lançar mão de outros exames para investigar melhor a quantidade de proteína (albumina) perdida nas 24 horas e também avaliar os rins por meio de exames de imagem como a ultrassonografia.

Em resumo, a hipertensão arterial pode lesar os rins, e conseqüentemente comprometer a saúde renal sem que tenhamos consciência desta situação, e desta forma, é importante a determinação da creatinina e a realização de um exame de urina em todos os hipertensos, pelo menos uma vez ao ano, para que se possa detectar e/ou acompanhar a evolução desta doença que, como dito muitas vezes, é silenciosa.

Para prevenir a evolução da doença renal é fundamental o controle da pressão arterial. Assim, para hipertensos e/ou diabéticos sem indícios de doença renal a meta preconizada é abaixo de 140/90 mmHg e para pacientes diabéticos com albuminúria é abaixo ou igual a 130/80 mmHg.

Saiba mais

- [10 maneiras de prevenir a hipertensão](#)
 - [Seus hábitos ajudam a prevenir hipertensão?](#)
-

- [Alimentos que combatem a hipertensão](#)

Além disso, a adoção de medidas para modificação do estilo de vida como, evitar o sobrepeso ou obesidade, reduzir a quantidade de sal na dieta, ingerindo menos de 2g de sódio/dia (5 g/dia de sal de cozinha), abandonar o tabagismo, evitar alimentos gordurosos e ter atividade física regular, praticando 30 minutos/dia (150 min/semana) são medidas extremamente importantes.

Como se pode ver, a saúde renal associada à hipertensão requer medidas simples de rastreamento, modificações no estilo de vida e tratamento contínuo da hipertensão para se atingir e manter o controle pressórico adequado. Não espere o aparecimento de sintomas ou sinais que possam sugerir esta alteração, pois nesta circunstância, possivelmente o dano renal já se instalou e a próxima medida será evitar que ele progrida. Ao nascermos temos um número já determinado de estruturas funcionais nos rins, que uma vez perdida não será recuperada.

Tratamento da hipertensão: álcool e sal em excesso anulam efeito de medicamento

Ignorar medicamentos e não tratar doenças relacionadas aumentam risco de complicações; conheça outros erros

POR [CAROLINA SERPEJANTE](#) - PUBLICADO EM 26/04/2014

259

[Share on facebook](#)

[Share on twitter](#)[Share on email](#)

Caracterizada pelo aumento da força com que o sangue flui pelas artérias, a [hipertensão](#) arterial faz com que o coração precise se esforçar mais, de forma a bombear todo o sangue necessário. Esse esforço maior que "empurra" o sangue para frente resulta em lesões na parede das artérias, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC, [insuficiência renal](#) e glaucoma. Atualmente, a hipertensão atinge em média de 30% da população brasileira, afirma a Sociedade Brasileira de Hipertensão. Além disso, a hipertensão é responsável por 40% dos infartos, 80% dos casos de [AVC](#) e 25% dos casos de insuficiência renal terminal.

A Sociedade Brasileira de Hipertensão estima ainda que 50% das pessoas tem pressão alta e não sabem disso, e dos que sabem apenas 25% são aderentes ao tratamento. Para quem já sofre com a doença, é essencial buscar tratamento adequado e controlar a pressão adequadamente, pois só assim é possível prevenir as complicações. Mas mesmo quem é diagnosticado muitas vezes não segue os cuidados médicos adequados. Neste

Dia Nacional de Combate à Hipertensão (26), veja abaixo os maiores erros de quem não segue o tratamento como deveria para controlar a hipertensão:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Manter os maus hábitos alimentares

A má alimentação é uma das principais causas de pressão alta ou dificuldade no controle da hipertensão. Como a maioria dos hipertensos no Brasil recebem medicamentos para tratar a doença, muitos acreditam que o remédio sozinho fará todo o trabalho. "Entretanto, em estágios mais leves da hipertensão arterial, nos quais não há comprometimento do cérebro, coração ou artérias, é possível controlar só com mudanças de estilo de vida", ressalta o cardiologista Rui Manuel dos Santos Póvoa, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

"Uma dieta pobre em gorduras e sal e rica em vegetais e frutas pode reduzir a pressão arterial em 10 a 12 mm/Hg", completa o cardiologista Fernando Nobre, da Sociedade Brasileira de Hipertensão. Segundo o especialista, se você apenas reduzir o consumo de sal, a pressão pode baixar até 7 mm/Hg. O cardiologista Ivan Cordovil, do Instituto Nacional de Cardiologia, explica o brasileiro come aproximadamente o dobro do que deveria de sal, alimento que é principal fonte de sódio, um dos vilões da pressão alta. "Alguns alimentos já tem quantidades de [sal](#), por conta disso a recomendação para hipertensos é acrescentar apenas três gramas de sal às refeições por dia", diz. O cardiologista Ivan explica que uma colher rasa de café tem aproximadamente um grama

de sal, podendo ser usada como medida - duas colheres no almoço e uma no jantar, por exemplo.

Além disso, é importante investir nos alimentos ricos em potássio, que ajudam na eliminação de sódio do organismo. Salmão, abacate, banana e feijão preto são alguns exemplos de alimentos ricos em potássio. Adotar outros alimentos, como as fibras e oleaginosas, também ajudam a reduzir a pressão arterial. [Veja aqui quais os alimentos que baixam a pressão arterial.](#)

Plano mensal: siga 30 passos e fique longe da hipertensão

Reduzir o sal e praticar exercícios é apenas o começo para controlar a pressão alta

POR [MINHA VIDA](#) - ATUALIZADO EM 25/04/2014

847

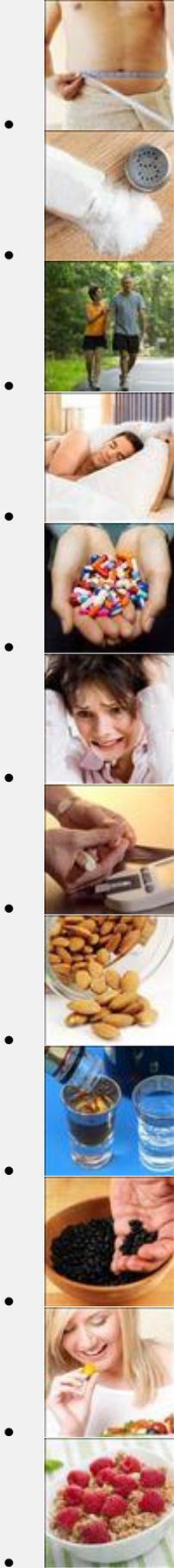
[Share on facebook](#)

[Share on twitter](#)[Share on email](#)

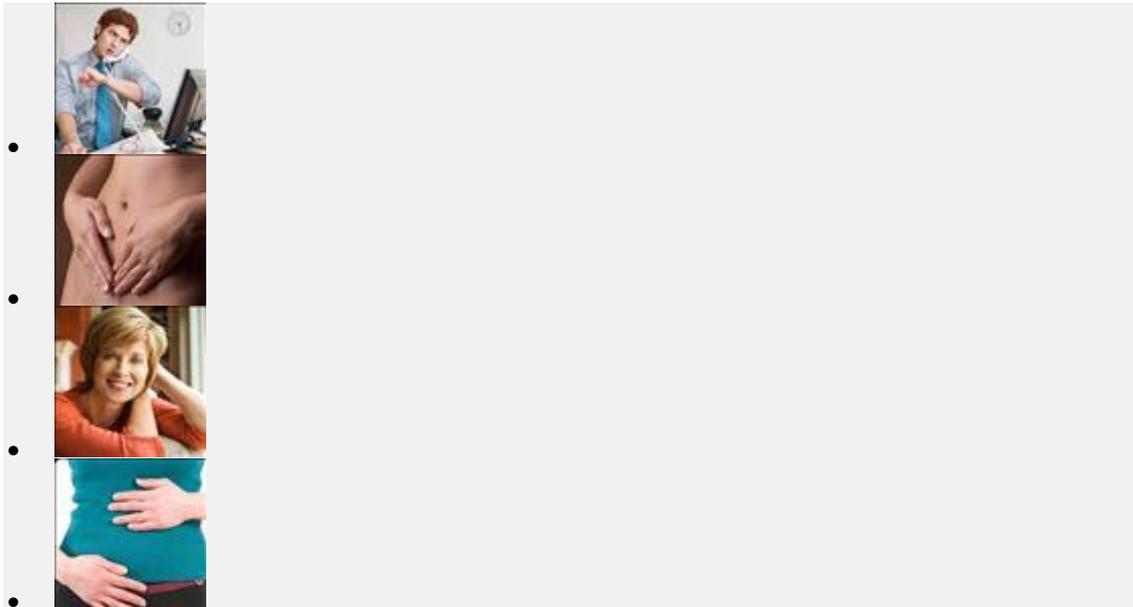
Dados do Ministério da Saúde apontam que a [hipertensão](#) atinge 22,7% dos brasileiros em idade adulta. Em idosos, essa porcentagem é ainda maior - 59,7% da terceira idade sofre com hipertensão no Brasil. Responsável por 40% dos casos de [infarto](#), 80% dos acidentes vascular cerebral (AVC) e 25% dos casos de insuficiência renal terminal, a hipertensão é uma doença silenciosa, que precisa de cuidados para vida toda.

A nefrologista Kátia Ortega, da Sociedade Brasileira de Hipertensão, afirma que a [obesidade](#) e o sedentarismo são os principais fatores de riscos para a doença. "No entanto, existem diversas hábitos e condições de saúde que podem contribuir para o quadro", diz. O cuidado para prevenção e controle da doença é diário. Confira abaixo a estratégia numa lista de 30 dica para combater a doença:









1 DE 30



Verifique a sua pressão

A Sociedade Brasileira de Hipertensão recomenda que mesmo quem não sofre de hipertensão precisa ficar atento e aferir (medir) a pressão ao menos uma vez por ano, ajudando na prevenção e tratamento da doença. O ideal é que a pressão arterial esteja abaixo de 120x80, sendo mais do que isso considerado de risco. [Sua pressão arterial é saudável?](#)



Observe seu histórico Familiar

Segundo o estudo realizado pela Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, mais de 80% das pessoas com hipertensão possuem histórico familiar da doença. "Verificar a incidência da hipertensão e outros membros da família pode ajudar a pessoa a manter os bons hábitos desde cedo, se prevenindo contra uma doença que muitas vezes não apresenta qualquer sintoma", afirma o cardiologista Ivan Clordovil, do Instituto Nacional de Cardiologia.



De olho na cintura!

Controlar o peso é o primeiro passo para prevenir e tratar a hipertensão. Além disso, pessoas com uma circunferência abdominal acima do recomendado usualmente apresentam resistência à insulina. "Para o organismo manter os níveis de glicose no sangue normais, é necessário um excesso de produção de insulina, contribuindo para elevar a pressão arterial", afirma o cardiologista Willian. De acordo com o médico, a circunferência máxima admitida como normal para mulheres é 88 centímetros e para homens 102 centímetros.



Reduza o consumo de sal pela metade

Segundo o cardiologista Ivan Cordovil, do Instituto Nacional de Cardiologia, o brasileiro come aproximadamente o dobro do que deveria de sal, alimento que é principal fonte de sódio, um dos vilões da pressão alta. "Alguns alimentos já tem quantidades de sal, por conta disso a recomendação é acrescentar apenas três gramas de sal às nossas refeições por dia", diz.

O cardiologista Ivan explica que uma colher rasa de café tem aproximadamente um grama de sal, podendo ser usada como medida - duas colheres no almoço e uma no jantar, por exemplo. "O uso excessivo de sal levará a um aumento do **sódio** na pressão sanguínea, que vai reter o líquido presente sangue, aumentando a produção de líquido pelo organismo e conseqüentemente elevando a pressão arterial", explica Ivan Cordovil. Para reduzir o consumo de sal, opte por temperos naturais nas refeições como ervas e azeite de oliva.



Pratique exercícios físicos

A atividade física é essencial para o controle da pressão arterial. "Praticar uma hora de exercício cinco dias por semana já é capaz de reduzir peso e baixar a pressão arterial sistólica - é a pressão máxima do ciclo cardíaco, e ocorre quando o coração bombeia o sangue para o corpo", explica o membro do Instituto Nacional de Cardiologia Ivan Cordovil. Ele conta que a prática de atividade física libera substâncias vaso dilatadoras, que auxiliam no controle da pressão. "Podem ser exercícios aeróbicos, musculação, qualquer atividade que tire o indivíduo do sedentarismo e respeite seus limites, de acordo com a idade e condições físicas."



Procure dormir melhor

Pessoas que sofrem com distúrbios do sono, principalmente a apneia, tem mais chances de sofrer com hipertensão arterial e insuficiência cardíaca congestiva, ou seja, o coração não consegue bombear o sangue para o resto do corpo. O odontologista especialista em apneia Fausto Ito, membro da Associação Brasileira do Sono, explica que a passagem do ar pela faringe fica obstruída durante o episódio de apneia e, por causa disso, o organismo libera adrenalina como reação de defesa. "Em resposta à descarga de adrenalina, os vasos sanguíneos se contraem e há menos espaço para o sangue circular, aumentando a pressão", diz.



Cuidado com o uso de medicamentos

Existem diversos remédios que podem aumentar a pressão arterial. De acordo com o cardiologista Alexandre Murad Neto, da clínica Delboni, em São Paulo, antidepressivos, anticoncepcionais orais, anti-inflamatórios, corticoides, sibutramina e dilatadores nasais são alguns exemplos de medicamentos que alteram a pressão arterial. "Por isso é de extrema importância que se consulte um médico antes de começar a tomar qualquer tipo de medicamento", afirma.



Estresse

Situações de estresse ocasionam o aumento momentâneo da pressão arterial, como resposta às sobrecargas físicas e emocionais do indivíduo. O cardiologista Willian Esteves, do Hospital Vera Cruz, conta que alguns dados apontam que o estresse psicológico crônico tem influência no desenvolvimento de hipertensão. "Porém, é necessária a presença de outros fatores de risco para desenvolvimento da hipertensão que coexistem com o estresse, como o sedentarismo e a obesidade."



Diabetes

Diabetes e hipertensão arterial são duas alterações clínicas que costumam caminhar em conjunto. O cardiologista José Luiz conta que é comum ocorrerem alterações vasculares nas pessoas com diabetes, com interferência na função renal do paciente. "Esse descontrole leva a descompensação da pressão arterial e piora as situações clínicas", diz. Além disso, a resistência à insulina favorece a entrada de sódio nos vasos sanguíneos, aumentando a pressão arterial. "Por isso, manter níveis de glicemia adequados previne as alterações vasculares do paciente, com resultados benéficos para a hipertensão", completa José Luiz.



Consumir mais amêndoas e nozes

Por serem boas fontes de magnésio, amêndoas e nozes atuam como vasodilatadores (capacidade de aumentar os vasos sanguíneos), auxiliando no controle da pressão arterial. Outras fontes de magnésio são verduras como couve e escarola, legumes, como beterraba e mandioca, e cereais como aveia, cevada e arroz integral.



Evite exagerar no consumo de álcool

O consumo excessivo de álcool irá sobrecarregar o fígado e produzirá substâncias semelhantes à adrenalina, que tem como função aumentar a pressão arterial. "Para quem

gosta de beber, a ingestão de bebida alcoólica deve ser moderada. O limite considerado adequado é de 30g de álcool, o que corresponde a 600 ml de cerveja, 250 ml de vinho ou 60ml de destilados". Lembrando que o consumo moderado de vinho, principalmente o tinto, pode até mesmo contribuir para a estabilização da pressão arterial, trazendo benefícios ao nosso organismo.



Consuma mais alimentos ricos em potássio

Esse nutriente age estimulando a eliminação do sódio presente no corpo, diminuindo a retenção de líquidos e a pressão arterial. Dessa forma, alimentos ricos em potássio são muito recomendados para hipertensos ou pessoas no grupo de risco para hipertensão. "O potássio está presente no inhame, no feijão preto, na abóbora, na cenoura, no espinafre, no maracujá, na laranja, na banana e em diversos outros alimentos", explica a nutricionista Cátia Medeiros, da clínica Espaço Nutrição.



Coma mais frutas e vegetais

Segundo a nefrologista Kátia, as frutas e os vegetais são os melhores amigos de quem quer prevenir a hipertensão. "Eles contribuem para uma dieta balanceada, rica em nutrientes e pobre em gorduras saturadas (frituras) e açúcar, diminuindo os riscos de obesidade, principal fator de risco para a hipertensão", afirma.



Consuma mais cereais integrais

Eles reduzem as chances de diabetes, previnem o câncer, ajudam a manter o peso e ainda são grandes combatentes da hipertensão. Motivos não faltam para incluir cereais integrais, como farelo de aveia e gérmen de trigo, na sua dieta. "O grande mérito desses alimentos é a concentração de magnésio, que estimula a dilatação dos vasos sanguíneos, reduzindo a retenção de líquidos", explica Cátia Medeiros.



Coma mais alho

Pesquisadores da Universidade de Adelaide (Austrália) concluíram que o consumo de alho pode ajudar a controlar e prevenir a hipertensão tanto quanto medicamentos para esse fim. Isso porque o alho contém diversos elementos que auxiliam a dilatação dos vasos sanguíneos, reduzindo a pressão e facilitando a circulação do sangue.



Coloque as proteínas vegetais no prato

Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Medicina de Northwestern, em Chicago (EUA), revelou que o ácido glutâmico, encontrado nas proteínas vegetais - como a soja, lentilha, grão de bico e feijão -, tem alto poder de redução da pressão arterial. Foram observadas mais de 4.600 pessoas de meia-idade que ingeriram quantidades distintas de alimentos compostos por ácido glutâmico. A conclusão é de que o ácido glutâmico combinado com demais aminoácidos interfere diretamente na pressão arterial por reduzir e ajudar no metabolismo do sal no organismo.



Opte por carnes magras

Não é necessário eliminar a carne no cardápio para prevenir ou controlar a hipertensão. Porém, a nefrologista Kátia Ortega explica que é importante optar por carnes mais magras, como peixes, frango e cortes magros de carne vermelha, como filé mignon e músculo. "Fazer escolha saudáveis ajuda a diminuir o acúmulo de gordura, prevenindo contra obesidade e consequentemente contra a hipertensão", diz.



Reduza o consumo de gordura saturada e açúcar

Para ajudar a diminuir o peso e o risco de hipertensão, a membro da Associação Brasileira de Hipertensão Kátia Ortega recomenda ficar longe do açúcar e das gorduras saturadas. "Cortar as calorias vazias de alimentos processados, doces e refrigerantes contribui para a perda de peso e diminui os níveis de sódio em nosso sangue", diz.



Seja mais otimista

A Universidade de Michigan comprovou por meio de um estudo que manter o bom humor e o otimismo contribui não só para baixar a pressão arterial, como também ajuda a preservar nossa saúde por completo. Os estudiosos acompanharam adultos acima dos 50 anos e pediram para eles escolherem um número de 1 a 16 para definir seus níveis de bom humor. Após dois anos de estudo, os pesquisadores descobriram que cada ponto a mais se traduzia em uma queda de 9% no risco de a pessoa sofrer doenças cardiovasculares. Os pesquisadores acreditam que o otimismo pode ajudar a baixar os hormônios do estresse, aumentar a imunidade e promover comportamentos de estilo de vida positivos, como tomar vitaminas e exercício, hábitos que mantêm nosso corpo longe da hipertensão.



Aposte nas frutas vermelhas

Uma pesquisa publicada no [American Journal of Clinical Nutrition](#) comprova que os flavonoides das frutas vermelhas são capazes de oferecer proteção contra a hipertensão. A equipe de cientistas estudou 134 mil mulheres e 47 mil homens durante um período de 14 anos e descobriu que o consumo de frutas como mirtilo, framboesa, amora e morango reduziu o risco de desenvolver a doença em 10%. "As atividade antioxidante proporcionada por essas frutas também nos protege contra os efeitos do envelhecimento, que estão associados aos radicais livres", explica a nutricionista Mayumi Shima, do Hospital Albert Einstein.



Corte os cigarros

A complicação cardiovascular decorrente do cigarro afeta até mesmo o fumante passivo. Pesquisadores do Departamento de Cardiologia do Hospital Erasme e a Univesité Libre de Bruxelles, na Bélgica, comprovaram que respirar as substâncias do cigarro afetam várias funções do sistema vascular arterial - e mesmo quando já não há mais fumaça no ar. Segundo a nefrologista Kátia, essa elasticidade traz danos para a manutenção de uma pressão arterial saudável, além de poder evoluir para outros problemas, como o AVC.



Consuma mais fontes de vitamina D

Um estudo realizado pela Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, revelou que 20% dos casos de hipertensão em mulheres estão associados a baixos níveis de vitamina D no organismo. Mas não são apenas as mulheres que se beneficiam, os homens também. Isso se dá porque a vitamina D é a principal responsável pelo controle do enrijecimento das artérias, e a falta desse nutriente faz com que o organismo precise trabalhar três vezes mais para manter seu equilíbrio circulatório, o que gera um aumento na pressão. A vitamina D pode ser encontrada em alimentos como a manteiga, gema de ovo e fígado, mas sua principal fonte é a luz solar.



Inclua mais leite e derivados no cardápio

Esses alimentos não podem ficar de fora da dieta de pessoas com hipertensão por conta das suas altas quantidades de cálcio. Segundo Cátia Medeiros, esse nutriente atua na diminuição da pressão sanguínea, uma vez que estimula a eliminação de sódio. "A grande vantagem desses alimentos é o fato de pequenas porções apresentarem grande concentração do mineral", afirma. A nutricionista ainda recomenda que sejam consumidas as versões desnatadas e com baixo teor de gordura, como o queijo branco.



Pratique a meditação

O [National Institutes of Health](#) fez vários estudos durante 20 anos para entender os efeitos da Meditação Transcendental (MT) e outras técnicas sobre doenças cardiovasculares. Os estudos, no geral, apontaram que essa técnica pode relaxar os vasos sanguíneos, ajudando no tratamento de hipertensão, reduzir a síndrome metabólica, combater aterosclerose e prevenir ataques cardíacos e derrames.



Pratique a loga

De acordo com pesquisadores na Índia, a prática regular de ioga pode melhorar a sua

saúde do coração. Os pesquisadores descobriram que a ioga melhora o controle da pressão arterial e da frequência cardíaca, o que é benéfico para um coração saudável.



Coma mais chocolate amargo

De acordo com um estudo feito na Universidade de Harvard (EUA), as substâncias antioxidantes presentes no cacau podem ajudar a relaxar as artérias e melhorar o fluxo sanguíneo para o coração em até 4%. Porém, a nutricionista Cátia afirma que é preciso estar alerta: muitos chocolates vêm com adição de açúcar e gordura. "O melhor a fazer é apostar no chocolate amargo, que tem cerca de 70% de cacau."



Trabalhe menos horas por dia

Um recente estudo britânico publicado no [Annals of Internal Medicine](#) descobriu que trabalhar mais de 10 horas por dia pode aumentar o risco de hipertensão em mais de 60%. Por isso, se você tem que trabalhar longas horas, é importante manter um estilo de vida saudável e monitorizar regularmente a sua pressão arterial e os níveis de colesterol para manter a saúde em dia. Outra sugestão é passar mais tempo com os amigos e familiares - um estudo da Universidade da Califórnia descobriu que adultos solitários são mais propensos a desenvolver doença cardiovascular do que aqueles que regularmente passam tempo com os amigos ou entes queridos.



Dê atenção ao ovário policístico

A síndrome dos ovários policísticos deve ser acompanhada, pois trata-se de uma doença endocrinológica que, se não for controlada, gera alterações do metabolismo dos açúcares, aumentando a concentração sanguínea. "Dessa forma, as pacientes podem ter um risco maior de desenvolver diabetes e hipertensão", explica o cardiologista José Luiz Cassiolato, do Hospital 9 de Julho. Além disso, ele afirma que cerca de 50% das mulheres com síndrome dos ovários policísticos tem obesidade, que é um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão arterial.



Mulheres precisam dar mais atenção para a menopausa

Ao atingir a menopausa, a mulher deixa de produzir o estrogênio, hormônio que protege os vasos sanguíneos e ajuda a prevenir alterações vasculares. "Com a falta desse hormônio e perda desse fator protetor, as mulheres passam a ter mais rigidez dos vasos, o que contribui para a hipertensão arterial", explica a nefrologista Kátia Ortega, da Sociedade Brasileira de Hipertensão.



Previna a constipação

Um estudo publicado no [American Journal of Medicine](#) descobriu que mulheres que sofrem com prisão de ventre no período pós-menopausa têm um maior risco de hipertensão e doença cardíaca do que aquelas que tinham um intestino regular. Os pesquisadores dizem que a constipação não é o que aumenta o risco, mas os fatores associados a esse mal, como uma dieta pobre em fibras e uma vida sedentária. Os especialistas recomendam a prática de exercícios, o consumo de alimentos ricos em fibras e a ingestão de dois litros de água por dia.

Exercícios fazem diferença no tratamento da hipertensão, mas é preciso seguir cuidados

Exame médico e percepção do esforço são fundamentais para um treino sem riscos ao paciente

POR MANUELA PAGAN - ATUALIZADO EM 25/04/2014

380

[Share on facebook](#)

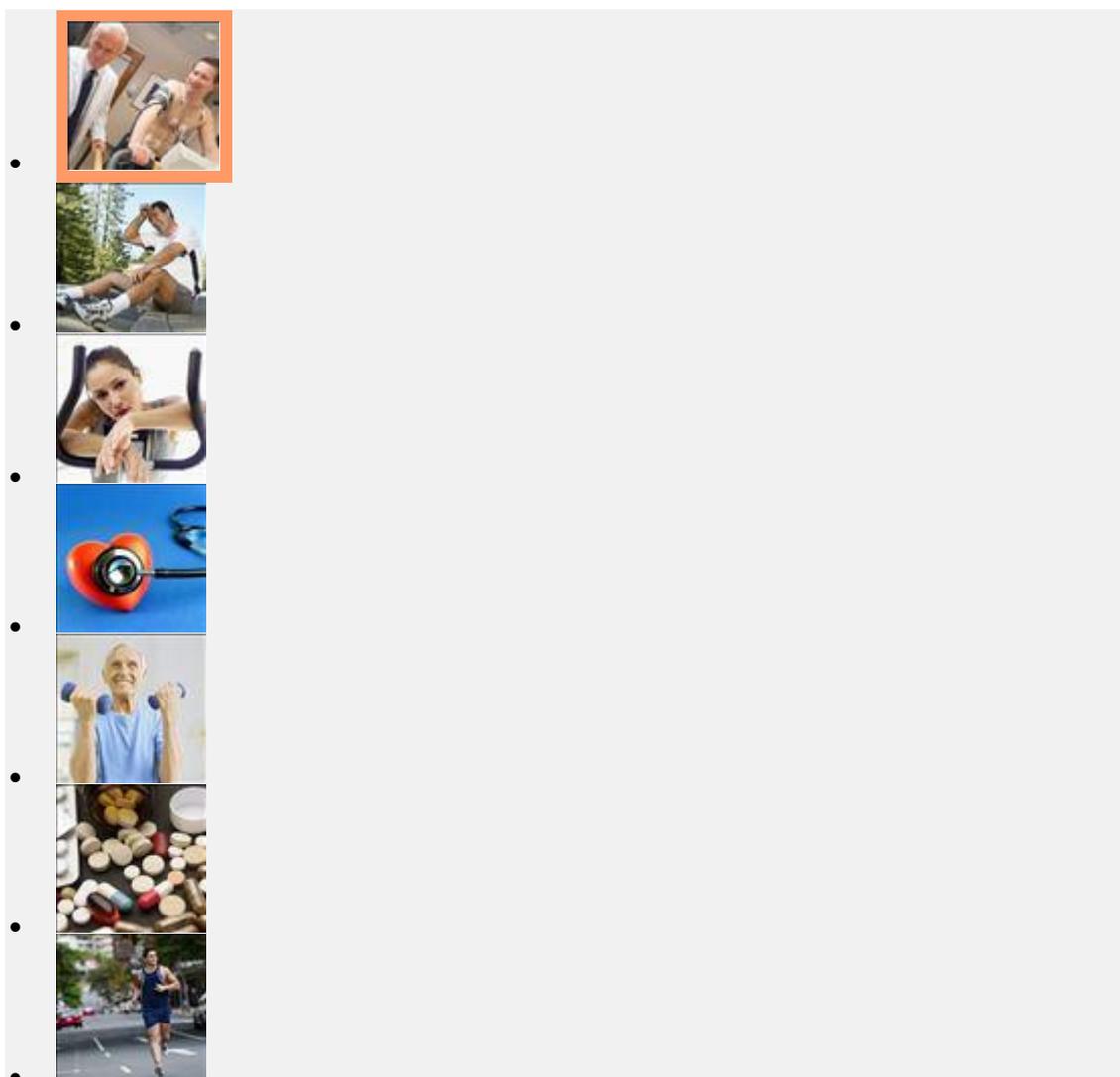
[Share on twitter](#)[Share on email](#)

Foi-se o tempo em que o portador de uma doença crônica era orientado a ficar em repouso, para evitar qualquer risco. Hoje a ciência comprova a importância da atividade física como tratamento coadjuvante em diversas dessas doenças. Diabetes, DPOC, insuficiência cardíaca e hipertensão arterial entram na lista de beneficiados pelo exercício.

Ao contrário do que muito se pensa, um treino bem orientado e bem dosado diminui os riscos associados à [hipertensão](#). "Além de combater a obesidade e melhorar o

metabolismo como um todo, o **exercício físico** trabalha grandes grupos musculares, o que diminui a resistência dos vasos à passagem do sangue e, em consequência, reduz a pressão arterial", explica a cardiologista Rica Buchler, coordenadora da área de Cardiologia do Salomão Zoppi Diagnósticos.

Mas antes de começar a praticar, é preciso saber que existem cuidados que devem ser tomados antes, durante e depois dos exercícios. Saber quais são eles diminui muito a possibilidade de qualquer surpresa desagradável. A seguir, nós te mostramos quais são. Coloque-os em prática e treine com segurança.





Antes de tudo: consulta médica e teste ergométrico

Uma boa avaliação médica antes de começar a praticar exercícios físicos é requisito básico para qualquer pessoa que se preocupe com a própria saúde. Para o hipertenso o cuidado dobra. "Este paciente deve, obrigatoriamente, passar por um teste ergométrico, solicitado pelo médico, que vai determinar a intensidade com que ele pode se exercitar", explica a cardiologista Rica Buchler.

Esse teste é realizado em esteira e com monitorização contínua da pressão arterial, frequência cardíaca, eletrocardiograma e sintomas. Com os dados colhidos, é possível fazer um cruzamento dos dados da pressão arterial com os da frequência cardíaca, determinando em que faixa de batimentos por minuto o treino é feito com a pressão em níveis seguros.

Quanto à frequência e tempo, a especialista indica: "uma boa recomendação é que o exercício seja feito, inicialmente, três vezes por semana e com duração de 30 a 50 minutos, mas esses números podem variar em cada caso", conta a especialista.



Atenção aos sintomas

Dor ou pressão no peito, **falta de ar** e cansaço extremo são sintomas que podem surgir se você está ultrapassando os seus próprios limites. "Eles, juntamente com alterações de

eletrocardiograma, também podem ser detectados durante o teste ergométrico, por isso, há segurança na prescrição de atividade física para o hipertenso, diminuindo muito as chances de qualquer mal estar", explica Rica Buchler. Caso eles apareçam durante o seu exercício físico, é hora de diminuir o ritmo ou até de parar, de acordo com a sua sensação, e pedir ajuda.



Antes de progredir a atividade física

Você está indo bem e animado para acelerar o passo? Antes disso, você deve voltar ao consultório do cardiologista. "Um novo teste ergométrico deve ser realizado não apenas para ver se houve progresso na capacidade física, mas também para avaliar se o exercício pode ser intensificado", explica Rica Buchler. "O objetivo é sempre que o paciente tenha uma vida muito próxima ao saudável: não existem limites fixos para a intensidade da atividade para o hipertenso, mas a progressão deve ser feita sempre com ajuda de um médico".



Monitorando o exercício

"Uma simples caminhada para alguns pode ser um exercício extenuante para outros, por isso individualizar é o segredo de uma boa orientação", explica o cardiologista e médico do esporte Daniel Daher, do Hospital do Coração, de São Paulo. "Se há um controle adequado da doença, não é preciso necessariamente medir a pressão sanguínea antes e depois do esforço". Neste caso, vale monitorar a frequência cardíaca e prestar atenção na percepção de esforço: se o cansaço estiver extenuante, é hora de parar. "Falta de ar, **dor no peito** e **taquicardia** também merecem atenção, mas os sinais de maior importância são o aparecimento ou piora de sintomas em graus de esforço que antes eram feitos sem maiores problemas". Conte ao seu médico se qualquer um desses sintomas aparecer.



Não fique só na caminhada

O exercício com pesos - com carga leve à moderada - leva a formação de novos capilares sanguíneos. "Isso diminui a resistência periférica dos vasos e a sobrecarga ao coração e

ainda aumenta a oferta de nutrientes, hormônios e oxigênio aos tecidos", afirma o fisiologista do esporte Raul Santo, professor da Faculdade São Judas Tadeu, de São Paulo. Se bem feita, a atividade ajuda no controle da doença e diminui a pressão arterial em repouso.

"Praticar exercícios que promovam relaxamento, como algumas técnicas de yoga, também estão recomendadas", explica Daniel Daher. Eles atuam na diminuição do estresse e por isso são benéficos na redução da pressão arterial.



Medicações

Os betabloqueadores, medicação comumente usada por quem tem hipertensão, podem influenciar a **frequência cardíaca**, variável importante para que seja feito um treino seguro. Por isso, quem toma essa medicação precisa de alguns cuidados especiais: "é necessário estabelecer a frequência cardíaca de treino de acordo com a frequência cardíaca de reserva, um cálculo que considera a frequência cardíaca antes e depois do exercício", explica a cardiologista Rica Buchler. Além disso, também vale ficar atento à percepção de esforço e sintomas que surgirem durante o exercício.



Escolha o melhor horário para você

Tem gente que funciona muito bem de manhã, outros se sentem com mais disposição durante a noite. "A escolha do horário de treino depende principalmente da vontade do praticante", explica Rica Buchler. Por isso, ele deve ser determinado em função do período do dia em que você se sente melhor e não pelo horário em que você toma a medicação.

Mas se você está em dúvida, um exame chamado MAPA (Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial) pode te ajudar a escolher o período do dia destinado ao exercício físico. "O MAPA registra a pressão arterial durante um dia inteiro e pode indicar o horário em que ela está mais estável e própria para o exercício", conta a especialista.