

A Importância da Alimentação no Controle da Hipertensão Arterial

Amorim N. P.

UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

A Hipertensão Arterial é uma patologia crônica que ocorre quando há aumento da pressão exercida pelo sangue contra a parede do vaso sanguíneo, sendo constantemente superior a 140/90 mmHg. Não possui uma causa definida, porém apresenta fatores de risco externos como hereditariedade, idade, raça, peso e internos, como falta de exercício físico, má alimentação, sal em excesso, tabagismo e estresse. Os hábitos alimentares da população mundial começaram a sofrer uma transição na década de 80. O capitalismo foi e é, ainda hoje, o principal estímulo para a mudança no padrão alimentar. Com a aceleração do ritmo de trabalho, a sociedade aderiu às redes de ‘fast food’, e a tradição existente até então, na qual as famílias se reuniam na própria residência no horário das refeições e os alimentos eram mais nutritivos e menos calóricos foi substituída por outras inadequadas e prejudiciais. É possível observar que a escolha de uma dieta rica em fibras, hortaliças e alimentos considerados nutritivos, contribui para a pressão arterial manter-se em valores fisiológicos. Além do auxílio exercido por esses elementos no controle da hipertensão arterial sistêmica (HAS). Por este motivo, é importante conhecer o que se come, para tornar o hábito alimentar um benefício e proporcionar melhor qualidade de vida.

*Palavras-chave: hipertensão arterial; hábito alimentar; qualidade de vida
paula.n.amorim@hotmail.com*