

Assunto: Dia Mundial da Saúde 2013.
“Diminua o risco de ataque cardíaco e AVC.
Controle a sua tensão arterial”

Para: Todos os profissionais de saúde

A Organização Mundial de Saúde (OMS) comemora todos os anos a data da sua fundação a 7 de abril com o Dia Mundial da Saúde, este ano com o tema “Diminua o risco de ataque cardíaco e AVC. Controle a sua tensão arterial”.

Ao nível Mundial, estima-se que a hipertensão afete mais de um terço dos adultos com mais de 25 anos, ou cerca de um bilião de pessoas.

A hipertensão é um dos fatores de risco que mais peso tem na doença cardíaca e AVC – sendo estas patologias a principal causa de incapacidade e morte prematura. A hipertensão contribui para aproximadamente 9.4 milhões de mortes cardiovasculares por ano, aumentando o risco de condições como a insuficiência renal e a cegueira. A OMS lança o apelo a todos os adultos para que meçam a tensão arterial, pois este será o primeiro passo para a prevenção e controlo da hipertensão.

De acordo com a OMS, as estratégias de intervenção populacional que visam prevenir ou controlar a hipertensão arterial devem simultaneamente considerar uma diminuição da ingestão dos níveis de sódio para 2.000 mg ou 5 gramas de sal e de aumentar a ingestão alimentar de potássio a pelo menos 3510 mg por dia. Estas recomendações aplicam-se a todos os segmentos populacionais, incluindo grávidas e aleitantes.

Em Portugal o consumo de sal está profundamente enraizado, e de acordo com o Estudo Português da Hipertensão, em 2012 o consumo foi em média de 10.7 gramas por dia, o dobro da dose diária máxima recomendável para um adulto (jovem, grávida, aleitante ou mesmo idoso) que seria 5 gramas por dia, sensivelmente uma colher de chá. Nas crianças, os valores máximos recomendados por dia, são mais baixos e dependem da idade das crianças

A palavra sal é usada para designar **sódio** e **cloreto de sódio**. O sal mais comum e que constitui 90% do sal consumido é aquele que se apresenta sob a forma de cloreto de sódio. No mercado poderá encontrar cloreto de sódio (sal) com outras denominações como “sal marinho”, “sal de alho”, “sal de ervas”, “sal integral”, mas que na prática são o mesmo produto apenas com a adição de algumas substâncias ou com um grau de refinação diferente.

As quantidades máximas recomendadas são facilmente atingidas e ultrapassadas porque cerca de 75% a 80% do sal que consumimos já está presente nos alimentos quando os compramos (alimentos pré-confeccionados e produzidos industrialmente); 12% do sal consumido provem da composição natural do alimento; 5% do sal é adicionado no tempero/confeção dos alimentos e 6% do sal ingerido é adicionado à mesa. São exemplos de alimentos com elevada quantidade em sal, que por vezes passam despercebidos: os queijos, os enchidos, os caldos em cubos, os molhos, as bolachas, os biscoitos, as tostas, os cereais de pequeno-almoço, as refeições pré-confeccionadas.

Quando a expressão utilizada é “**reduzir o sal da alimentação**” ou “**limitar a ingestão dietética de sal**”, implica a redução do total de sódio a partir de todas as fontes alimentares, incluindo por exemplo, os aditivos alimentares (ex: glutamato monossódico) e os conservantes.

A redução da quantidade de sal deverá ser gradual. Menos 10 a 25% do habitualmente utilizado não é detetável pelas papilas gustativas, e durante um período de 2 a 3 semanas o organismo irá habituar-se ao novo sabor dos alimentos, desta forma a redução é sustentável e douradora.

No combate à hipertensão arterial a OMS aconselha o aumento do consumo de potássio através da ingestão alimentar. Os alimentos ricos em potássio são: feijão e ervilhas (cerca de 1.300 mg/100 g), nozes (cerca de 600 mg/100 g), legumes, como couve, espinafre e salsa (cerca de 550 mg/100 g) e frutas como bananas, papaias e os frutos secos (cerca de 300 mg/100 g). O processamento alimentar reduz a quantidade de potássio em muitos produtos alimentares.

Indivíduos com níveis elevados de atividade física, por períodos longos, sujeitos a altas temperaturas ambientais, das quais resultam muita transpiração, devem fazer uma ingestão alimentar maior de potássio com o objetivo de repor os níveis perdidos pela transpiração.

O DMS 2013 constitui uma oportunidade para sensibilizar a população em geral para a importância da medição e controle da tensão arterial. Recomenda-se a ingestão menor possível de sal, assim como, incentivar a leitura dos rótulos dos produtos alimentares e a compreensão da sua composição no sentido de alcançar o objetivo de diminuir o risco cardíaco e de AVC na globalidade das pessoas.

A Presidente do Conselho Diretivo



Ana Nunes



Sob TENSÃO?

Diminua o risco de ataque cardíaco e AVC – Controle a sua tensão arterial

DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2013

7 de abril

Decisões que ajudam a manter a tensão arterial em valores normais

Hábitos alimentares saudáveis:

- Reduzir a ingestão de sal até 5 g por dia (uma colher de chá);
- Comer 2/3 peças de fruta, por dia e vegetais 2 vezes ao dia;
- Reduzir a ingestão de gordura.

Evitar bebidas alcoólicas:

- Limitar o consumo até 1 bebida por dia (mulher) e até 2 por dia (homem).
Não beber pelo menos em dois dias da semana.

Atividade física:

- Praticar atividade física regularmente (pelo menos 30 minutos por dia).

Manter um peso corporal adequado:

- A perda de peso corporal ajuda a regular a tensão arterial.

Tabaco:

- Deixar ou reduzir o consumo de todos os tipos de tabaco.
- Evitar a exposição a todos os tipos de tabaco.

Stresse:

- Aprender a gerir o stresse; reservar algum tempo para fazer algo que ajude a relaxar.