

Combater a hipertensão à mesa

Pedro Graça

4–6 minutes

A pressão arterial elevada é talvez, a par da obesidade, um dos mais graves problemas de saúde pública em Portugal. Atinge 36% da população adulta nacional (39,6% no sexo masculino e 32,7% no sexo feminino), ou seja, muito milhões de portugueses por ano. Com consequências brutais na vida de muitas famílias, através do Acidente Vascular Cerebral (AVC) e outras doenças associadas.

Infelizmente, a hipertensão arterial (HTA) surge um barómetro quase preciso da má alimentação. O excesso de sal, utilizado abundantemente e sem a nossa permissão, na maioria dos alimentos processados pela indústria alimentar e, também, nos restaurantes por cozinheiros irresponsáveis ou sem formação, adiciona diariamente muitos gramas de sal à nossa alimentação. Fazendo com que a maioria dos portugueses, ultrapasse o valor diário máximo de 5g que a OMS recomenda. Segundo o último Inquérito Alimentar Nacional, cerca de 3,5 milhões de mulheres (65,5%) e 4,3 milhões de homens (85,9%) em Portugal apresentavam uma ingestão de sal acima dos 5g. Estes dados assustadores são sublinhados pelo estudo recente do Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) em parceria com a Direção-Geral da Saúde. Segundo esta reputada instituição, em Portugal, a ingestão excessiva de sal surge como o comportamento alimentar inadequado que mais contribui para a perda de anos de vida saudável. O impacto destes números é de difícil medição, mas se pensarmos nos custos com anti hipertensores, que são a ponta do Iceberg, e que em Portugal no ano de 2016 se cifravam em 177 milhões de Euros ficamos com uma ideia mais aproximada da magnitude do problema.

Para fazer face a este drama, as autoridades de saúde têm tentado aumentar os conhecimentos da população sobre os riscos do consumo excessivo de sal, tratado os doentes e tentando controlar a hipertensão através das medidas farmacológicas e de estilos de vida. E até tentado fixar taxas para os

produtos excessivamente salgados que tiveram, como se sabe, a oposição do Parlamento. Estas medidas têm sido centradas na redução do consumo de sal e até na proibição do seu consumo.

Contudo, para além do sal, outro mineral importante na regulação da pressão arterial tem sido frequentemente negligenciado entre nós, o potássio. Este mineral, presente no feijão, ervilhas, favas, amêndoas, bananas, couves e até na salsa e coentros é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como importante fator na regulação da HTA existindo recomendações para a ingestão de potássio de forma a se reduzir a pressão arterial e o risco cardiovascular. Para a redução da pressão arterial e do risco cardiovascular, a OMS recomenda uma ingestão de potássio igual ou superior a 3510 mg/dia para adultos. O potássio está presente em todos os alimentos de origem natural, destacando-se as leguminosas, raízes e tubérculos amiláceos, hortícolas, frutas, cereais integrais e laticínios. O potássio é um nutriente que apresenta perdas significativas durante a confeção, nomeadamente para a água de cozedura. A nossa “Dieta Mediterrânica” que tem por base pratos de panela, que aproveitam as águas da cozedura, onde as sopas com hortícolas e também feijão, são estrelas de muitas refeições, e onde a fruta pode e deve estar presente no final de todas as refeições, apresenta um modelo interessante para adicionar potássio à nossa alimentação diária e assim proteger o nosso vulnerável coração e artérias às agressões diárias do consumo excessivo de sal. Adicionalmente, é importante reduzir o sal nestes pratos. Com estas simples medidas (redução do sal e aumento do potássio) teremos certamente melhorado a vida de muitos milhões de portugueses. À mesa.

Para saber mais sobre este assunto, o Ministério da Saúde e a DGS publicaram recentemente um manual de referência sobre o potássio e a alimentação que [pode ler aqui](#).