

Gerência de Qualidade de Vida

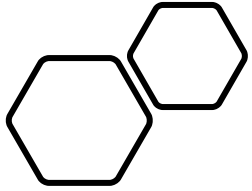


# **Alimentos que evitam a Hipertensão Arterial**

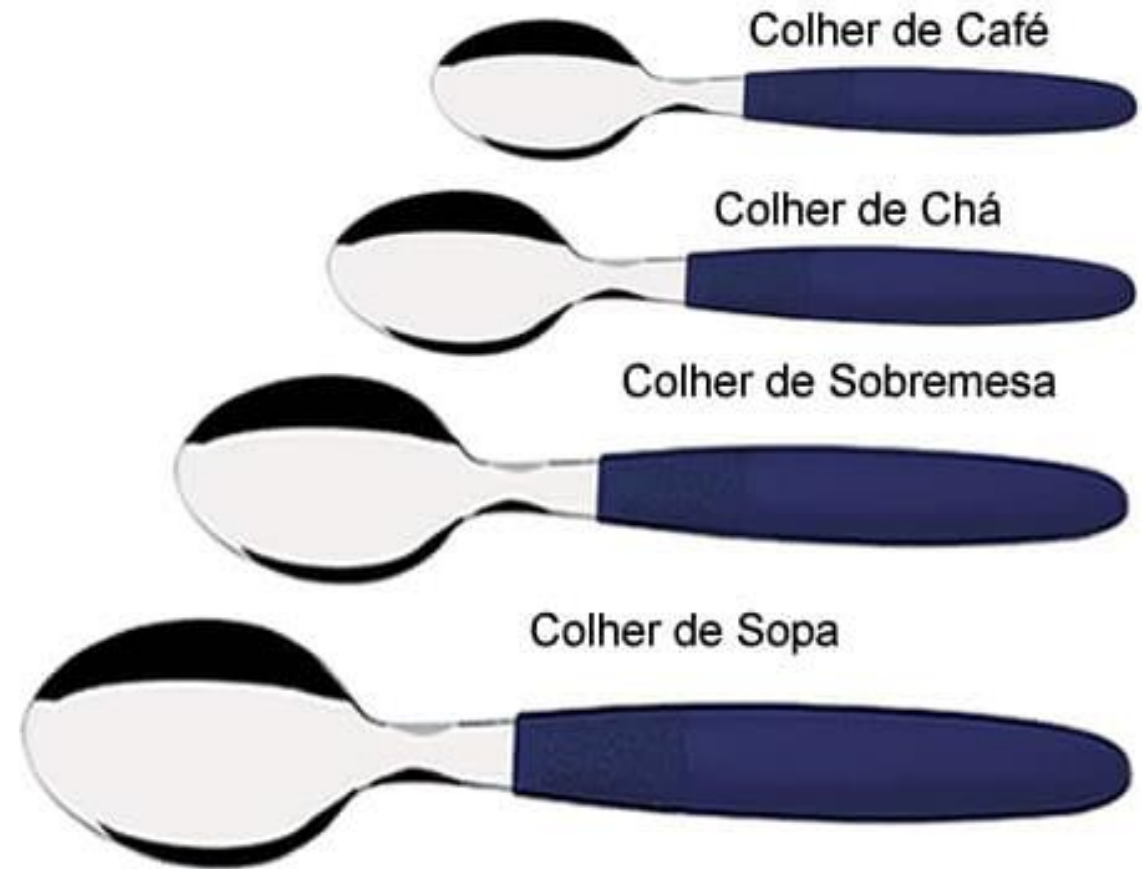
Material baseado no livro *,Comer para não morrer: Conheça o poder dos alimentos capazes de prevenir e até reverter doenças, 2018, de Michael Greger com Gene Stone.*



- **A Associação Americana do Coração define pressão sanguínea normal como pressão sistólica abaixo de 120 e diastólica abaixo de 80. Qualquer número superior acima de 140/90 é considerado hipertensão. Valores entre essas duas referências são considerados pré-hipertensão.**



**A Associação Americana do Coração recomenda que todo mundo consuma menos de 1.500 miligramas de sódio por dia, o que equivale a  $\frac{3}{4}$  de uma colher de chá de sal.**



- **A redução da ingestão de sal é uma intervenção fácil de ser feita em casa. Além de elevar a pressão arterial, as refeições salgadas podem prejudicar de forma significativa a função arterial. E esse danos começam a ocorrer trinta minutos após o consumo.**



- **Após um refeição com alto teor de sódio, o fluxo sanguíneo é significativamente menor. O mecanismo que pelo qual o sal prejudica a função arterial pode ser o **estress oxidativo**, formação de radicais livres na corrente sanguínea. A ingestão de sódio parece suprimir a atividade de uma enzima antioxidante crucial no corpo, chamada **superóxido dismutase**, que tem a capacidade de eliminar um milhão de radicais livres por segundo. **O aumento do stress oxidativo leva a incapacidade arterial.****

# Como alterar o hábito de consumir sal.

- Não deixe o sal na mesa.
- Pare de acrescentar sal enquanto cozinha.
- Experimente substituir o sal por condimentos como pimenta, cebola, alho, tomate pimentão, manjeriça, salsa, tomilho, aipo, limão, pimenta malagueta em pó, alecrim, páprica defumada, curry e coentro.
- Evite comer fora de casa.
- Evite alimentos processados.







- **Um estudo controlado e randomizado, verificou-se que três porções de grãos integrais por dia ajudaram a baixar a pressão arterial dos participantes. Uma dieta rica em grãos integrais rende grandes benefícios.**





- **O consumo de verduras e legumes crus e cozidos está associado a uma pressão arterial mais baixa, porém os alimentos crus fornecem uma proteção um pouco maior.**
- **Ingerir vinho tinto pode ser uma opção, mas apenas as versões sem álcool.**
- **A semente de linhaça moída ajuda a diminuir a pressão arterial, além de controlar o colesterol, triglicerídeos, glicemia, constipação e diminuir as inflamações.**



- **Para baixar a pressão arterial, você deve perder peso, reduzir o consumo de sal, praticar mais exercícios físicos, se alimentar de forma mais saudável, porém as evidências mostram que a adição do chá de hibisco à rotina diária pode oferecer um benefício a mais.**



- O **óxido nítrico** é um mensageiro biológico para o corpo, ele **é liberado** pelas **células endoteliais**, que revestem as artérias, fazendo com que os **vasos relaxem e mais sangue flua**. Assim agem medicamentos para dilatar as artérias coronarianas e pílulas para disfunção erétil. Mas temos que nos preocupar com a incapacidade das células artérias de produzirem óxido nítrico. Ele é produzido por uma enzima chamada **óxido nítrico sintase**. O inimigo delas são os **radicais livres**, que devoram o óxido nítrico e fazem com que a óxido nítrico sintase produza mais radicais livres. **Sem óxido nítrico as artérias podem se enrijecer, tornar deficientes e elevar a pressão arterial.**



# Antioxidantes

- **Portanto você precisa encher seu sangue com alimentos vegetais ricos em antioxidantes ao longo do dia para eliminar os radicais livres e deixar a óxido nítrico sintase voltar a fazer seu trabalho de manter artérias funcionando bem.**



**Você pode comer certas hortaliças, como a beterraba, e verduras ricas em nitratos naturais, que o corpo pode transformar em óxido nítrico.**

**Alimentos mais ricos em nitratos: Rúcula, Coentro, Alface-Manteiga, Manjericão, Alface Crespa, Acelga, Beterraba.**





- **Há uma ligação entre o consumo de legumes e verduras e uma função sexual melhor, bem como um fluxo sanguíneo melhor para o órgão mais importante do corpo, o cérebro.**