

Dieta DASH no Controle da Hipertensão em Adultos (Principais Desafios Enfrentados na Adesão da Dieta)

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Ketilce Dias Da Costa

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A hipertensão é uma doença crônica comum e grave, associada a maior risco de AVC, infarto e insuficiências cardíaca e renal. A dieta DASH, criada nos anos 1990, mostrou-se eficaz para reduzir a pressão arterial por ser rica em frutas, verduras, laticínios magros, grãos integrais e oleaginosas, além de ter baixo teor de sódio, açúcares e gorduras saturadas. Estudos comprovam reduções significativas da pressão, tornando-a recomendação das principais diretrizes de saúde.

Apesar de eficaz, sua adesão ainda é baixa devido a fatores socioeconômicos, culturais e ao alto consumo de ultraprocessados no Brasil. A pesquisa, uma revisão de literatura, conclui que fortalecer ações de educação nutricional e ampliar o acesso a alimentos in natura é essencial para melhorar a adesão e, consequentemente, o controle da hipertensão.