Alimentos funcionais na hipertensão

Autor(res)

Wagner Alessandro Dos Reis
Kamila Barroso Araujo
Raphaela Rodrigues Da Silva
Pedro Henrique Ferreira Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

A Hipertensão arterial é uma doença crônica, ocasionada principalmente por hábitos e estilo de vida, podendo ter como estopim, vários fatores, associados a alterações metabólicas, hormonais e tróficos (Hipertrofia ventricular e vascular). É predominante na fase adulta e estima-se que cerca de 15 a 20% da população brasileira adulta possa ser diagnosticada com hipertensão (KOHLMANN,1999).

Uma das principais causas da hipertensão são os fatores genéticos e alguns hábitos podem influenciar nos níveis da pressão arterial entre eles o fumo, alto consumo de bebida alcoólica e falta de atividade física. Ocorre também na condição de obesidade má alimentação, estresse e colesterol em níveis alto podem desencadear a hipertensão. (KOHLMANN,1999)

A hipertensão é uma doença silenciosa apresentando sintomas na fase avançada, as manifestações incluem dores no peito e de cabeça, tonturas zumbido no ouvido, fraqueza e visão embaçada. Os valores da pressão arterial considerados elevados estão entre 14.9, 15.9. (UNIESP,2015)

O sal (cloreto de sódio) é considerado por muito tempo na comunidade científica mundial um forte desencadeador da hipertensão arterial, quando consumido de forma excessiva, estima-se que cerca de 95% da população ingere sal em excesso. De acordo com a OMS o consumo diário recomendado é de até 2 g dia de sódio, equivalente a 5 g de sal de cozinha, a hipertensão arterial é observada primeiramente em comunidades com ingestão de sal superior a quantidade sugerida, por outro lado, a hipertensão arterial é rara em populações cuja ingestão de sal e inferior a 50 mg/dia (3 g/dia ½ colher de chá), dessa forma, a restrição de sal não é recomendada para hipertensos apenas, mas sim para a população em geral. (MILL,2019).

Um alimento pode ser definido como funcional por apresentar além das suas funções básicas nutricionais, características que influenciam na melhora do funcionamento do organismo beneficiando a saúde, melhorando a qualidade de vida e auxiliando na diminuição de riscos de enfermidades. (Basílio,2021)

Os compostos bioativos são substâncias com ação metabólica ou fisiológica definida. Essas substâncias atuam como antioxidantes, estimulam enzimas, bloqueando a atividade de toxinas virais ou antibacterianas, impedindo a absorção de colesterol, diminuindo a agregação plaquetária ou destruindo bactérias gastrointestinais nocivas.(Basílio,2021)