

HIPERTENSÃO: OS BENEFÍCIOS DA DIETA RICA EM POTÁSSIO E MAGNÉSIO

Daniela Carla Gonçalves de SOUZA¹

Gabriéla Silva do CARMO²

Elisandra de Mello DÉO³

RESUMO

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue. Cerca de 20% da população brasileira é portadora de hipertensão, sendo que 50% dessa mesma população apresentam obesidade e outras comorbidades. Atualmente a hipertensão é a principal causa de morte no mundo, pois pode favorecer uma série de outras doenças. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi avaliar os benefícios do enriquecimento da dieta com alimentos ricos em potássio e magnésio no tratamento da hipertensão. **METODOLOGIA:** Para a realização deste trabalho foram utilizados artigos científicos e livros relatando o histórico sobre a hipertensão arterial. **RESULTADO:** A hipertensão pode ser causada por vários fatores como fumo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, excesso de sódio, falta de atividades físicas, diabetes e hábitos alimentares incorretos. A hipertensão não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Estudos comprovam que uma dieta equilibrada, rica em potássio e magnésio, podem contribuir para a diminuição dos níveis pressóricos, já que o potássio induz a queda da pressão arterial e possui efeito anti-hipertensivo, tendo também a ação protetora contra danos cardiovasculares. A deficiência de magnésio está relacionada com a produção excessiva de insulina pelo organismo, o que pode levar a um aumento da pressão arterial, sendo assim, manter bons níveis desse mineral no organismo também pode auxiliar no controle dessa patologia. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a hipertensão arterial é uma doença que pode sim ser controlada com uma alimentação equilibrada, enriquecida com alimentos fontes de potássio e de magnésio, os quais contribuem na redução dos níveis pressóricos, tendo também a atividade física como uma auxiliadora contra a patologia em si. Portanto, o acompanhamento nutricional se faz necessário tanto para profilaxia quanto para o tratamento da patologia em estudo.

Palavras-chave: Hipertensão. Potássio. Magnésio.

¹danielacarla_nutri@outlook.com

²gabriela.silva.carmo@hotmail.com

³sd.deo@uol.com.br