**DIETA PARA HIPERTENSOS**

Peso Corporal X Pressão Alta

O excesso de peso corporal tem forte correlação com o aumento da pressão arterial. Todos os hipertensos que estão acima da média do peso normal, devem começar um programa de redução de peso de modo a alcançar o Índice de Massa Corpórea\* (IMC) inferior a 25 Kg/m2 e Relação Cintura-Quadril\*\* (RCQ) inferior a 0,8 para as mulheres e a 0,9 para os homens, em razão da associação com o risco cardiovascular aumentado.

\* Para se calcular o Índice de Massa Corpórea usa-se a seguinte fórmula:

Peso

= massa corpórea
Altura x Altura

Por exemplo: Um indivíduo com 98 Kg e 1,75 m:

98

= 32 Kg/m2
1,75 x 1,75

A massa corpórea desse indivíduo é igual a 32 Kg/m2, portanto, ele está com o peso acima do normal.

\*\* Para se calcular a Relação Cintura Quadril usa-se a seguinte fórmula:
Medida da cintura – Relação Cintura-Quadril
Medida do quadril

Por exemplo: Um indivíduo do sexo masculino com 100 cm de cintura e 90 cm de quadril:

100 cm

= 1,11 cm
90 cm

A Relação Cintura Quadril desse indivíduo é igual a 1,11 cm, portanto, ele está com as medidas acima da média.

As recomendações para a redução de peso são:
· Dieta
· Atividade Física

Como manter uma dieta?

Evite dietas “milagrosas”;

Substiruir gorduras animais por óleos vegetais;

Evitar açucar e doces;

Retirar o saleiro da mesa e usar temperos naturais;

Evitar frituras;

Consumir alimentos fonte de fibras, como: frutas, cereais integrais, hortaliças, legumes, etc. Preferencialmente consuma-os crus.

O que é bom para o hipertenso?

Aumentar a ingestão de potássio pela escolha de alimentos como: feijões, ervilha (sem ser em conserva), vegetais de cor verde-escura, banana, melão, cenoura, beterraba, frutas secas, tomate, batata inglesa e laranja. Essa indicação se justifica pela possibilidade de o potássio exercer efeito anti-hipertensivo e ter ação protetora contra danos cardiovasculares;

Preparar todos os alimentos sem sal;

Usar temperos naturais à vontade, como: limão, alho, cebola, cheiro-verde, orégano, cominho, coentro, manjericão, etc;

Para temperar as saladas, use azeite de oliva ou óleo de canola;

Dar preferência às carnes brancas (peixe e frango) e à carne magra de boi;

Procurar trocar o pão salgado por pão-doce ou bolacha doce. Consumir no máximo, um pão francês (com sal) por dia;

Consumir verduras, legumes e frutas diariamente. E sempre que possível, consumí-los crus;

Para preparar os alimentos, use de preferência óleo de soja, milho ou girassol;

Preparar alimentos grelhados, assados, refogados ou ensopados e sempre com pouco óleo, evitando frituras ao máximo;

O uso de leite e seus derivados é permitido, desde que o queijo seja sem sal (queijo branco ou ricota);

Diminuir ou, de preferência, eliminar o uso de bebidas alcoólicas;

O consumo de café tem que ser, no máximo, 3 xícaras pequenas por dia.

ALIMENTOS PREJUDICIAIS AO HIPERTENSO
FONTE DE MAIOR TEOR DE SÓDIO
Sal de cozinha e temperos industrializados;

Alimentos industrializados (catchup, mostarda, shoyu, caldos concentrados, etc.);

Embutidos (salsicha, mortadela, lingüiça, presunto, salame, paio, etc.);

Conservas (picles, azeitona, aspargo, palmito, milho, patês, algas, chucrutes, maionese pronta, etc.);

Enlatados (extrato de tomate, milho, ervilha, molho inglês, etc.);

Carnes processados industrialmente (bacalhau, charque, carne seca, camarão seco, defumados, etc.);

Temperos e sopas prontos, caldos concentrados, etc.;

Salgadinhos para aperitivos (batata frita, amendoim salgado, etc.);

Bolachas salgadas, margarina ou manteiga com sal;

Dentre os queijos, somente o queijo branco e a ricota sem sal são permitidos.

Com estes cuidados, você estara contribuindo para o sucesso do tratamento anti-hipertenso prescrito pelo seu médico, e melhorando sua qualidade de vida.

Fonte: III Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial.