



Hipertensão Arterial Sistêmica – O papel da Nutrição

Texto elaborado por: Letícia Szulczewski Antunes da Silva - Nutricionista e Teleconsultora do projeto DigSaúde

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica, multifatorial, caracterizada pelo aumento dos níveis da pressão sanguínea. Isso ocorre quando os valores máximos e mínimos ultrapassam os 140/90 mmHg, fazendo com que o coração tenha que ter maior esforço para bombear o sangue para o corpo. A HAS é um dos responsáveis pela incidência de casos de Acidente Vascular Cerebral (AVC) e aneurisma cerebral no Brasil e no mundo. (BRASIL, 2025).

Essa condição pode ser herdada, na maioria dos casos, porém, existem fatores que influenciam o surgimento desta em qualquer idade, como por exemplo:

- Etilismo e tabagismo;
- Sedentarismo;
- Má alimentação;
- Hipercolesterolemia;
- Consumo excessivo de sal;
- Sobrepeso e Obesidade;

O controle de peso tem uma relação linear com a pressão arterial, portando, o índice de massa corporal deve ser mantido dentro da eutrofia. Recomenda-se um consumo de uma dieta rica em frutas, vegetais com baixa densidade calórica, baixa ingestão de gordura e consumo adequado de gorduras insaturadas como abacate, azeite de oliva, peixes gordos, linhaça, chia.

Estudos dizem que o azeite de oliva pode auxiliar na redução da pressão arterial (PA), devido ao teor de ácido oleico, assim como a suplementação de ômega 3.

A dieta DASH (dietary approaches yo stop hypertension), demonstrou que a intervenção dietética, além da redução de peso, ingestão de sódio e consumo moderado de bebidas alcoólicas reduzem a PA.

- Escolher alimentos que possuam pouca gordura saturada, colesterol e gordura total, como carnes magras, aves com pouca pele e peixe;
- Comer frutas e hortaliças diariamente;
- Comer oleaginosas, sementes e grãos, se possível, algumas vezes na semana;



- Evitar a adição de sal nos alimentos, evitando-se caldos prontos e molhos, industrializados;
- Utilizar os temperos naturais;
- Limitar o consumo de álcool, 1 dose para mulheres e 2 doses para homens.
- O potássio ajuda a neutralizar os efeitos do sódio e a relaxar os vasos sanguíneos, o que pode reduzir a pressão arterial. Boas fontes de potássio incluem: Banana, laranja, batata, tomate, espinafre, feijão.

Embora o impacto da cafeína na pressão arterial possa variar de pessoa para pessoa, algumas pesquisas indicam que a cafeína pode aumentar temporariamente a pressão arterial, especialmente em pessoas sensíveis a ela.

Essas recomendações nutricionais devem ser adaptadas conforme as necessidades individuais, e é sempre aconselhável consultar um nutricionista ou médico para um plano alimentar personalizado e adequado ao seu quadro de hipertensão.

Importante lembrar, que apesar de um estilo de vida e alimentação, ainda, se faz essencial o acompanhamento médico mensal ou de acordo com o estipulado pela sua equipe de saúde referencial. Ainda, praticar bons hábitos de vida, não exclui o tratamento medicamentoso, e só deverá ser cessado, em consonância com seu médico. Não se automedique ou deixe de tomar sua medicação, sem acompanhamento!

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Hipertensão Arterial Sistêmica. 2025. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao> Acesso em 28.03.25

CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. 1ªed. Barueri, SP. Manole, 2009.

V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arq. Bras. Cardiol. E-24-79, 2007.

VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arq. Bras. Cardiol. E1-51, 2010.

VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arq. Bras. Cardiol. 2016.