



Boletim Hipertensão

A hipertensão arterial ou pressão alta é quando a pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias para se movimentar é muito forte, ficando acima dos valores considerados normais.

O indivíduo é considerado hipertenso quando a sua pressão arterial estiver maior ou igual a 140mmHg/90mmHg (ou 14 por 9).

A maioria das pessoas com pressão alta não apresenta nenhum sintoma no início da doença, por isso ela é chamada de "inimiga silenciosa". A única forma de detectar é verificando os valores de pressão regularmente.

Quais as pessoas com maior risco de se tornarem hipertensas?

Pessoas com excesso de peso, que ingerem muito sal, que não fazem exercícios físicos, que ingerem muita bebida alcoólica, que são diabéticos ou familiares hipertensos possuem maior risco de se tornarem hipertensas.

Como anda a sua saúde?

Acesse o site para maiores informações:

<http://www.saude.rio.rj.gov.br/saude/pubsms/media/fazer.xls>



Você Sabia?

Segundo estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 2004, havia cerca de 17 milhões de brasileiros portadores de hipertensão arterial, atingindo 35% da população a partir de 40 anos. Em algumas cidades brasileiras o número de pessoas que apresentam

hipertensão pode variar de 22,3% a 43,9%, sendo um problema grave de saúde no Brasil e no mundo. É por 40% das mortes por acidente vascular cerebral, por 25% das mortes por doença arterial coronariana e por 50% dos casos de insuficiência renal terminal combinados com diabetes.

A insuficiência cardíaca é a causa mais de internação hospitalar de idosos e a principal causa de hospitalização entre doenças cardiovasculares. Além disso, a hipertensão arterial é uma das seis causas mais de internação em mulheres com idade superior a 60 anos.



Alimentação



Prefira:

- Alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados;
- Temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha;
- Frutas, verduras e legumes;
- Queijo branco e ricota sem sal, leite e iogurte desnatado;
- Carne fresca (patinho, chã, lagarto);
- Frango, Peru ou Chester sem pele;
- Peixes frescos (Pescada, Merlurza, Salmão, Badejo, Linguado);



Evite:

- Frituras, derivados de leite na forma integral, carnes vermelhas com gordura aparente e vísceras.;
- Açúcares e doces;
- Temperos prontos, alimentos industrializados por serem ricos em sódio;
- Reduza o consumo de alimentos estimulantes como: café, chá mate, e chá preto.

Dicas:

O sal faz o corpo reter mais líquidos, e o aumento do volume de líquido faz a pressão subir. O nosso corpo precisa de bem pouco sal, muito menos do que uma colher de café por dia (2,5 g/dia). Essa quantidade existe nos próprios alimentos.

Quais modificações do estilo de vida para o controle da hipertensão?

- Controle de Peso;
- Mantenha o peso saudável. É importante avaliar a medida da circunferência abdominal (cintura), que no homem não deve ultrapassar 94 cm e, na mulher, 80 cm;
- Redução do consumo de sal;
- Moderação do consumo de álcool;
- Exercício físico;

Fique por dentro!

O sedentarismo aumenta a incidência de hipertensão arterial. Indivíduos sedentários apresentam risco aproximado 30% maior de desenvolver hipertensão que os ativos.

Receitas

Pão integral com cottage e cenoura

Ingredientes: 1 fatia de pão integral; 1 colher de sopa de cottage; 1 colher de sopa de cenoura ralada; 1 colher de chá de cheiro-verde picado.

Modo de preparo: Misture o cottage com a cenoura ralada. Toste a fatia de pão e recheie com a mistura. Acrescente o cheiro-verde e sirva.

Peito de frango com molho de frutas vermelhas

Ingredientes: 2 filés de frango 200g; 1 colher de chá de gengibre picado; 1 colher de chá de vinagre de maçã; 1 colher de chá frutas vermelhas;

Modo de fazer: Coloque os filés lado a lado em uma forma e polvilhe de gengibre. Deixe-os no forno até

cozinhar. Misture o vinagre com as frutas vermelhas e cozinhe-os por 2 minutos. Regue os filés de frango com o molho que formou-se e decore-os com framboesa e hortelã. Sal e pimenta à gosto.



Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado com várias matérias sobre o tema Alimentação Saudável.