



PORTUGAL CONSUME DEMASIADO SAL

Doenças cardiovasculares são uma das principais causas de morte no mundo

Portugal é um dos países europeus com maior taxa de hipertensão arterial, um dos principais fatores de risco das doenças cardiovasculares, que atinge quase 46% da população adulta, de acordo com dados da Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH). A mesma fonte revela que, destes, 64% desconhecem sofrer de hipertensão, apenas 33,9% estão a ser tratados e apenas 8% estão controlados.

Se já era conhecida a relação entre o sal e a hipertensão, em julho deste ano um estudo publicado no jornal científico *Circulation* confirma que uma alimentação rica em sal pode provocar danos nos vasos sanguíneos, o que é propício ao desenvolvimento de hipertensão. A mesma pes-

PORTUGAL É UM DOS PAÍSES EUROPEUS COM MAIOR TAXA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL

quisa reuniu dados que indicam que 20 a 40% dos casos de hipertensão nos Estados Unidos resultam de uma dieta rica em sal.

Os portugueses, de acordo com dados da Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH), consomem 12 g de sal por dia, em média, número superior à quantidade de sal recomendada pela Organização Mundial de Saúde, de 5 g por dia. Para Alexandra Pauthier, médica nefrologista, são vários os fatores que contribuem para esta situação, como "a cultura mediterrânica, uma cozinha rica em enchidos, o abuso de *fast food* e os métodos de conservação dos alimentos. Por outro lado, está muito enraizado o mito de que, para ter sabor, um alimento deve ter sal e, na

Hipertensão em Portugal



45.6% dos portugueses adultos são hipertensos



64% dos hipertensos não sabem que o são



Somente 7.6% têm a doença controlada

Fonte: SPH

O QUE FAZER PARA TER UM CORAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

A maioria dos eventos fatais causados por doenças cardiovasculares pode ser prevenida com a adoção de hábitos simples e ao alcance de qualquer pessoa:

- Alimentação saudável: evite alimentos processados, ricos em gorduras saturadas e reduza o consumo de sal e açúcar, que aumentam o risco de doenças cardiovasculares;
- Atividade física regular: os médicos recomendam que se faça 30 minutos de atividade física diária, a qual pode ser traduzida em atos da rotina diária como as tarefas domésticas, usar as escadas em vez do elevador, andar de bicicleta ou a pé sempre que possível, estacionar o carro mais longe ou, para quem usa transportes públicos, sair numa paragem distante, para fazer o resto do caminho a pé;
- Evite o tabaco.

O SAL CONVENCIONAL PODE SER UM INIMIGO DO CORAÇÃO

verdade, é sabido que o sal, ou seja, sódio, é quase aditivo e a sua redução requer um período de habituação. O contrário também sucede, ou seja, uma pessoa habituada a uma alimentação pobre em sal também sente que o excesso de sal estraga o sabor dos alimentos".

A médica nefrologista destaca a importância da alteração dos hábitos alimentares para se ter um coração saudável, e sublinha também que "os alimentos, por si só, têm o sódio de que necessitamos".

Consumo de sal ao longo da vida

João Paulo Guimarães, diretor médico especialista na área, lembra que "o consumo excessivo de sal tem efeitos gravíssimos e a grande maioria das pessoas até sabe disso, mas ou não se apercebe que consome sal em excesso ou minimiza as consequências. Na realidade, segundo o INE, a principal causa de morte em Portugal são as doenças cardiovasculares e a hipertensão é um dos principais fatores

MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS DE PROBLEMAS CARDÍACOS

- falta de ar;
- dor no peito;
- cansaço excessivo durante o esforço físico;
- palpitações ou aceleração do ritmo cardíaco;
- quem sofre de hipertensão necessita de cuidados reforçados.

de risco para estas doenças. Quase metade da população adulta sofre de hipertensão".

Quando consumido em excesso, o sal convencional, composto por cloreto de sódio, pode tornar-se num inimigo do coração. O sódio é um elemento químico essencial para o equilíbrio de líquidos no organismo, entre outras funções, pois sempre que há um aumento da quantidade de sódio no corpo, o equilíbrio é posto em risco, o que pode contribuir para um aumento anormal da pressão arterial.

Por pressão arterial entende-se a pres-

são exercida pelo sangue sobre os vasos sanguíneos. Considera-se normal uma tensão menor que 130/85 mmHg e chega-se a uma situação de hipertensão arterial quando os valores são superiores a 130/85 mmHg. A hipertensão é um dos principais fatores que contribui para os acidentes cardiovasculares (AVC) e enfarte do miocárdio.

A hipertensão arterial

Apelidada de doença silenciosa, pela ausência de sintomas que se façam notar, a hipertensão arterial (HTA) manifesta-se em quase metade da população adulta portuguesa e é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A pressão constantemente elevada afeta a normal circulação de sangue e contribui para o dano de órgãos, como cérebro, coração e rins.

Com exceção da idade e fatores genéticos, muitos casos de HTA estão associados a fatores de risco, como o excesso de peso e obesidade, o consumo de sal, a má alimentação, o sedentarismo, tabagismo, alcoolismo e o stress.

A HTA é uma doença crónica sem cura, mas que pode ser prevenida – com a adoção de um estilo de vida saudável, com a redução do consumo de sal e álcool, a prática de exercício físico, sem tabaco – ou controlada, através de medicação específica.

