

Dicas sobre consumo de sal no Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

Data é comemorada nesta segunda-feira, dia 26 de abril

A hipertensão arterial acontece quando os níveis da pressão estão acima de valores de referência para a população geral. Apesar do valor normal de pressão arterial ser de 120x80 mmHg, considera-se alteração de pressão apenas quando os valores forem superiores a 140x90 mmHg. No caso das crianças, os valores variam de idade para idade e são sempre mais baixos do que a referência nos adultos. Qualquer indivíduo pode apresentar esporadicamente níveis de pressão arterial altos sem que seja considerado hipertenso.

Somente a manutenção dos níveis permanentemente altos em múltiplas medições, em diferentes horários, em várias posições e condições (repouso, sentado ou deitado) caracteriza a hipertensão arterial. A medida da pressão arterial deve ser realizada apenas com aparelhos confiáveis. A doença é tão comum que até ganhou uma data, o 26 de abril, considerado o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial.

Segundo Mauro Scharf, endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA, uma das maiores causadoras de hipertensão é a ingestão excessiva de sal. Uma pessoa saudável deve ingerir diariamente até, no máximo, cinco gramas de sal, o que representa uma colher de chá rasa. Mas o consumo médio no Brasil é de dez a doze gramas por dia. Scharf lembra que o excesso provém, em grande parte, dos alimentos processados, já que eles contêm sal na forma do seu princípio ativo, o sódio.

O especialista dá dicas sobre como diminuir a quantidade de consumo do sal. São elas: retirar o saleiro da mesa, controlar o uso do sal no cozimento, preferir sempre alimentos frescos, substituir o sal por temperos e ervas frescas ou secas (como alho, cebola, salsa e pimenta vermelha fresca, por exemplo), evitar os temperos prontos, temperar a salada de outras formas (com azeite de oliva, limão, vinagre, vinagre balsâmico e ervas, por exemplo). Também fazem parte das dicas evitar sopas prontas e embutidos, conservas salgadas, salgadinhos, frios salgados e queijos gordos. “Não esqueça também de sempre ler os rótulos dos alimentos e escolher as versões com pouco sódio”, enfatiza Scharf.

O médico também sugere que se consuma adoçantes como estévia, sucralose, frutose e aspartame, já que os mais comuns têm sódio. Para as comidas enlatadas, como milho e palmito em conserva, a dica é remover o excesso de sal deixando-as de molho em água fresca por uma hora

Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica

O Frischmann Aisengart completa 65 anos em maio e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 40 unidades. São mais de três mil tipos de exames de análises clínicas que contemplam serviços

e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento, como a coleta domiciliar e vacinas. O Frischmann Aisengart integra a DASA, maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: www.labfa.com.br.

Sobre a DASA

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior rede no mundo. Com mais de 11,5 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 321 unidades. Processa em média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados brasileiros e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier (SP), Bronstein, Lâmina e MedImagem (RJ); Club DA (RJ e SP); Pasteur e Exame (DF), MedLabor (TO), Frischmann Aisengart e Álvaro (PR), CientíficaLab (ES, MG, RJ e SP), Image Memorial (BA), Lâmina (SC), Atalaia (GO), Cedec e Cedilab (MT) e LabPasteur e Unimagem (CE).

**Informações atualizadas em março de 2010.*

DASA PR

Assessoria de Imprensa

Talk Assessoria de Comunicação

Karin Villatore

Mtb 2815/11/27v

(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075

karin@talkcomunicacao.com.br

www.talkcomunicacao.com.br

www.twitter.com/talkcomunicacao