

O CONSUMO DE SÓDIO ASSOCIADO AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

NISSIMURA, Stefani Sayuri (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

DUTRA, Bruna Bonato (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

PUCHARELLI, Lidiane Rodrigues (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

FERNANDES, Leticia Aparecida Barufi (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

As doenças cardiovasculares (DCV) é um dos grandes problemas de saúde pública, apresentado grande causa de mortalidade tanto em países desenvolvidos como também naqueles em desenvolvimento. Após vários estudos, observou-se que esta crescente se difere de vários fatores influentes, além do estilo de vida, sexo, idade pode destacar-se também o elevado consumo de sódio e bebidas alcoólicas; concomitante a outras doenças, que acabam se tornando predisposto a eventos cardíacos, além do estilo de vida como o uso do tabaco. A hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus, obesidade, dislipidemias, hipercolesterolemia, raça e hereditariedade, são outros fatores de risco para o aparecimento das DCV. Segundo a diretriz da Organização Mundial da Saúde (OMS), se recomenda um nível de menor de 5 gramas de sal e de 2 gramas de sódio por dia, para que assim seja constituída a forma preventiva das doenças cardiovasculares. O objetivo deste estudo foi analisar na literatura o consumo de sódio e o desenvolvimento das doenças cardiovasculares. Sendo assim, usou-se a plataforma digital Google Acadêmico que através de artigos publicados e avaliados coletaram-se os dados, as evidências e as incidências do assunto abordado. Um estudo transmitido observou -se que a influência de sódio na pressão arterial aumenta gradativamente com a idade, em indivíduos com histórico familiar de hipertensão arterial sistêmica. Mas destacou-se que, a maioria da quantidade de sódio nos alimentos encontrava-se na parte dos industrializados e processados, e não muita das vezes naquele sal adicionado a mesa. Em outro estudo com base nas evidências científicas, destacou -se que o consumo de sal na Europa é muito elevado, sendo um fator totalmente predisponente para hipertensão, acidente vascular encefálico (AVE) e conseguinte para doenças cardiovasculares. Portanto, conclui-se que o elevado consumo de sódio pela população tem sido cada vez mais frequentemente, o que se torna um fato alarmante, assim deve-se orientar ao máximo a população sobre os riscos e as consequências deste.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares. Sódio. Estilo de vida.

REFERÊNCIAS:

RIQUE, A. B. R.; SOARES, E. A.; MEIRELLES, C. M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. Rev Bras Med Esporte. Vol. 8, Nº 6 ç Nov/Dez, 2002.

PERIN, M. S.; CORNÉLIO, M. E.; RODRIGUES, R. C. M.; GALLANI, M. C. B. J. Caracterização do consumo de sal entre hipertensos segundo fatores sociodemográficos e clínicos. Rev. Latino-Am. Enfermagem; 21 (5), set.-out, 2013.

FISBERG, R. M.; STELLA, R. H.; MORIMOTO, J. M.; PASQUALI, L. S.; PHILIPPI, S. T.; LATORRE, M. R. D. O. Perfil Lipídico de Estudantes de Nutrição e a sua Associação com Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares. Arq Bras Cardiol, volume 76 (nº 2), 137-42, 2001.

TEIXEIRA, J. F.; GOULART, M. R.; BUSNELLO, F. M.; PELLANDA, L. C. Conhecimento e Atitudes Sobre Alimentos Ricos em Sódio por Pacientes Hipertensos. Arq Bras Cardiol. 2016.