

DIETA DASH NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

QUEIROZ, Alinne Antonia de (autora) – Centro Universitário de Votuporanga

SOUZA, Daiane Pereira (autora) – Centro Universitário de Votuporanga

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

Introdução: A hipertensão arterial (HAS) é uma doença crônica de causa clínica multifatorial, caracterizada por diversos fatores de níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA). A alimentação é de extrema importância na redução e prevenção da HAS. **Objetivo:** Considerar a eficácia da dieta DASH na qualidade de vida do hipertenso controlado. **Metodologia:** Para este estudo bibliográfico, foram escolhidos artigos que apresentaram dados sobre a Hipertensão Arterial no Brasil e a Dieta Dash. **Desenvolvimento:** O estudo DASH foi desenvolvido na década de 1990, foi motivado pela a ampliação da prevalência de Hipertensão nos Estados Unidos. A característica dietética da DASH é fornecer uma alimentação saudável, com harmonia de macronutrientes e micronutrientes, elevando o consumo de frutas, vegetais e laticínios magros; incluem grãos integrais, oleaginosas, aves, peixes e baixo consumo de carne vermelha, doces e refrigerantes que a dieta normal, onde seu objetivo é reduzir a pressão sanguínea sistólica e diastólica. Estudos mostram que a dieta DASH tem efeito significativo no Hipertenso controlado em duas semanas e mantido por até 18 meses. **Conclusão:** As reduções de PA mostradas no estudo DASH são parecidas aos que foram encontrados em estudos de intervenção farmacológica em pacientes com HAS no estágio I, apresentando grande valia como terapia inicial para a HAS no estágio I reduzindo o desmame de anti-hipertensivos.

Referências:

TROYER, J.L.; RACINE, E. F; NGUGI, G. W; MCAULEY WJ; The effect of home-delivered Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) meals on the diets of older adults with cardiovascular Disease, 2010.

MIRANDA, R; D.; STRUFALDI, M, B. Tratamento não medicamentoso: Dieta DASH. IN: BRANDÃO A, A.; AMODEO, C.; NOBRE, F.; Hipertensão. 2 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, Rev. Brasileira de hipertensão, vol.17(1): 11-17, 2010.