

## DIETA DASH NA REDUÇÃO DOS NÍVEIS DE PRESSÃO ARTERIAL E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

EBERT, Isabela de Oliveira (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

PAULA, Barbara Cristina Zioli de (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

RAYMUNDO, Bianca de Paulo (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

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

Introdução: As doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por 80% das mortes em países desenvolvidos e em desenvolvimento, muitas delas iniciam-se com o aumento de peso e conseqüentemente da pressão arterial, já que a relação entre os dois é quase linear. Perdas de peso e da circunferência abdominal correlacionam-se com reduções da PA e melhora de alterações metabólicas associadas. Assim, as metas antropométricas a serem alcançadas são o índice de massa corporal (IMC) menor que 25 kg/ m<sup>2</sup> e a circunferência abdominal < 102 cm para os homens e < 88 para as mulheres. Objetivo: Desenvolver uma revisão literária evidenciando a Dieta Dash no tratamento da hipertensão. Metodologia: Revisão literária, baseada em artigos científicos de bases de dados como: Bireme, Pubmed e Google Acadêmico. Desenvolvimento: Os estudos baseados em evidência clínica têm mostrado o papel da dieta DASH na redução dos níveis pressóricos de pacientes hipertensos e, por isso, é hoje recomendada pela VI Diretriz Brasileira de Hipertensão como parte do tratamento não medicamentoso da HAS. O padrão dietético DASH preconiza o consumo de frutas, verduras, produtos lácteos com baixo teor de gordura, cereais integrais, peixe, aves e nozes, ao mesmo tempo em que incentiva um menor consumo de carne vermelha, doces e açúcares, resultando em aumento na ingestão de potássio, magnésio, cálcio e fibras, que contribuem para redução dos níveis pressóricos. Ela potencializa o efeito de orientações nutricionais para emagrecimento, reduzindo também biomarcadores de risco cardiovascular. Conclusão: Visa comprovar que um alto grau de adesão a esse

tipo de dieta reduziu em 14% o desenvolvimento de hipertensão, e, conseqüentemente, de outras doenças crônicas desencadeadas por este agravo, como o acidente vascular encefálico e o infarto agudo do miocárdio.

Palavras-chave: Nutrição; Dieta Dash, Hipertensão.

#### **REFERÊNCIAS:**

MALACHIAS, M. V. B. (Coord.). Tratamento Não Medicamentoso e Abordagem Multiprofissional. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão VI. Capítulo 5. J Bras Nefrol. vol 32. Supl 1. 2010.

OLIVEIRA, E. P. et al. A variedade da dieta é fator protetor para a pressão arterial sistólica elevada. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. São Paulo. vol. 98 no.4. Abr. 2012.

PIPER, V. A. et al. Dieta DASH na redução dos níveis de pressão arterial e prevenção do acidente vascular cerebral. Scientia Medica. Porto Alegre. vol 22 no 2. Jan. 2012.

OLMOS, R. D.; BENSEÑOR, I. M. Dietas e Hipertensão arterial: Intersalt e estudo DASH. Revista Brasileira de Hipertens. São Paulo. vol 8 no 2. Abr/Jun. 2001.