

AUTOCONTROLE DA INGESTÃO ALIMENTAR DE SÓDIO, RELAÇÃO Na+/K+ E FATORES ASSOCIADOS EM INDIVÍDUOS COM CARDIOPATIA HIPERTENSIVA

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 1^a edição, de 05/07/2021 a 08/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-42-5

CERVAI; GINA MARY PINHEIRO¹, LEITE; LUISA HELENA MAIA²

RESUMO

O tratamento da doença hipertensiva é desafiador, exigindo a adesão correta aos tratamentos farmacológicos, redução do peso corporal, mudanças do estilo de vida e, sobretudo, o autocontrole do consumo alimentar, que se constituem em importantes medidas de autocuidado. O objetivo deste estudo foi avaliar o autocontrole da ingestão alimentar de sódio, a Relação Na+/K+ e fatores associados em indivíduos com cardiopatia hipertensiva. Trata-se de um estudo descritivo transversal que envolveu 55 indivíduos com cardiopatia hipertensiva, acompanhados em um hospital universitário do Rio de Janeiro. A pesquisa foi realizada com anuência do comitê de ética e pesquisa local. Variáveis antropométricas, clínicas e nutricionais foram avaliadas. No autocontrole nutricional verificou-se a qualidade da dieta em comparação às recomendações nutricionais, adesão ao controle cotidiano da ingestão de sódio, a Relação Na+/K+ como indicador da qualidade da dieta e os fatores associados. Os resultados deste estudo mostram que a maioria eram mulheres 29(52,7%), a idade média foi 59,5±9,5 anos. Globalmente, a ingestão média de sódio diário foi de 3507± 948, de potássio foi 2422±522 mg e a Relação Na+/K+ da dieta foi de 1,5±0,8 mg. No autocontrole da ingestão alimentar cotidiana de sódio somente a minoria 6(10,9%) costumava ler a informação dos rótulos de alimentos; carnes processadas e condimentos industrializados eram consumidos por 33(60,0%) e 26(47,3%), respectivamente; A maioria não realizava o procedimento de automonitorização da pressão arterial 42(76,3%) e 81,8% não praticavam atividade física regular. Os indivíduos que se encontravam nas faixas mais elevadas de consumo de sódio >3000mg/dia, apresentavam também um maior consumo calórico ($p=0,048$); de gorduras ($p=0,035$) e de colesterol ($p=0,001$) em comparação a aqueles que tinham menor consumo de sódio. A Relação Na+/K+ foi inversamente associada com idade ($r= -0,275$; $p=0,046$), ingestão de proteínas ($r= -0,520$; $p<0,001$) e de fibras ($r= -0,474$; $p<0,001$); e diretamente relacionada com o teor de gordura ($r=0,514$; $p<0,001$). Com base nos resultados deste estudo, pode-se concluir que houve um insatisfatório autocontrole nutricional, alta ingestão de sódio; baixo engajamento nas atividades de autocuidado clínico e nutricional. A análise da Relação Na+/K+ como indicador da qualidade da dieta foi adequada e mostrou inúmeras inadequações associadas ao padrão alimentar rico em sódio e pobre em potássio, tais como alto consumo de gorduras e baixo consumo de fibras. Estes resultados obtidos apontam para a importância das atividades de autocontrole ligadas a automonitorização da pressão arterial e o autocontrole da ingestão de sódio, bem como o uso da Relação Na+/K+ como um indicador de qualidade da dieta cardioprotetora. Há necessidade que os nutricionistas desenvolvam intervenções educativas focadas no autocuidado nutricional.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão Arterial, educação em saúde, Autocuidado, Nutrição, Educação Nutricional

¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, ginacervai@gmail.com

² UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, luisamaia@uol.com.br