

# OS BENEFÍCIOS DA DIETA DASH PARA PACIENTES HIPERTENSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 2ª edição, de 04/04/2022 a 07/04/2022

ISBN dos Anais: 978-65-81152-53-6

CAVALCANTI; Helena Maria Soares Pereira de Almeida <sup>1</sup>, OLIVEIRA; Bianca Lima de <sup>2</sup>, FREITAS; Fabiane de Oliveira <sup>3</sup>, GOMES; Maria Helena Miranda Spinelli <sup>4</sup>, SANTOS; Thayna Cecília Pinheiro dos <sup>5</sup>, GOMES; Tâmara Kelly de Castro <sup>6</sup>

## RESUMO

Nutrição Clínica em Cardiologia **Introdução:** De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a hipertensão é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares (DCV) e mortalidade de todas as causas, representando atualmente cerca de 30% de todas as mortes globais. No Brasil, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma das principais causas de morbimortalidade e atinge cerca de 23,3% da população adulta. A HAS é definida como uma patologia que aumenta a pressão sanguínea nas artérias, fazendo com que o coração exerça uma força maior para transportar o sangue nos vasos sanguíneos. Valores pressóricos iguais ou superiores a 140/90mmHg, identificados em duas ou mais verificações da pressão arterial, diagnosticam a HA. Com o objetivo de controlar a PA, fatores importantes como dieta, exercício físico regular, cessação do tabagismo e do alcoolismo são enfatizados nas últimas décadas. Em relação à dieta para controle da pressão arterial, existem estudos que associam a dieta DASH com tratamento e prevenção da HA. A dieta DASH é rica em cálcio, potássio, magnésio, fibras e apresenta um baixo aporte de lipídios totais e ácidos graxos saturados, atuando positivamente nos valores pressóricos. As quantidades dos micronutrientes encontrados na dieta DASH podem resultar em melhora da função vascular e endotelial evitando o desenvolvimento da hipertensão arterial.

**Objetivo(s):** Desse modo, este trabalho objetiva revisar o uso da dieta DASH em pacientes hipertensos e demonstrar os benefícios relatados. **Métodos:** Foram realizadas buscas bibliográficas no Google Acadêmico, Scielo, Pubmed, Lilacs na língua portuguesa e inglesa. Dos artigos pesquisados, foram considerados 8 trabalhos publicados entre os anos de 2015 e 2022. **Resultados:** Entre os resultados observados, a dieta DASH demonstrou fornecer aporte adequado de nutrientes que controlam a pressão arterial como potássio, magnésio e cálcio, além de antioxidantes, os quais minimizam o estresse oxidativo e inflamação comum nesses pacientes. Por outro lado, essa dieta fornece um baixo aporte de sódio, lipídios totais e carboidratos simples. Quando comparada a outras dietas, a dieta DASH apresentou resultados expressivos na redução da pressão arterial sistólica e diastólica. Concomitantemente, foram observados redução do risco cardiovascular em decorrência do controle pressórico e da melhora de parâmetros em outros fatores de risco como sobrepeso/obesidade e perfil lipídico. Nos achados também foi visto a relação de benefícios da dieta DASH sobre a pressão arterial de indivíduos com e sem síndrome metabólica, o que significa uma associação importante e eficaz na prevenção e tratamento de várias doenças, além das cardiovasculares. No entanto, estudos apontam que a aderência desse padrão alimentar ainda é baixa. **Conclusão:** A partir das informações adquiridas, infere-se que a dieta DASH é vista e utilizada como um padrão alimentar que faz parte de um estilo de vida saudável, além de ter uma importante e considerável influência sobre os níveis pressóricos. Em concordância com esse aspecto, é recomendado seu uso potencialmente benéfico tanto na prevenção quanto no controle da hipertensão arterial, além de contribuir também com outros riscos associados a tal patologia.

Resumo - Sem apresentação oral

**PALAVRAS-CHAVE:** DASH, Dieta Dash, Doenças Cardiovasculares, Hipertensão Arterial

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pernambuco, helenasoares@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pernambuco, bianca.limaoliveira@ufpe.br

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pernambuco, fabiane.freitas@ufpe.br

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pernambuco, helenagomes@ufpe.br

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pernambuco, thayna.pinheiro@xn--ufpe-dma.br

<sup>6</sup> Universidade Federal de Pernambuco, tkgomes@gmail.com

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pernambuco, helenasoarees@gmail.com  
<sup>2</sup> Universidade Federal de Pernambuco, bianca.limaoliveira@ufpe.br  
<sup>3</sup> Universidade Federal de Pernambuco, fabiane.freitas@ufpe.br  
<sup>4</sup> Universidade Federal de Pernambuco, helena.gomes@ufpe.br  
<sup>5</sup> Universidade Federal de Pernambuco, thayna.pinhoiro@xn--ufp-dma.br  
<sup>6</sup> Universidade Federal de Pernambuco, tkgomes@gmail.com