

CURSO REGIMES ALIMENTARES TERAPÊUTICOS

DOCENTE SOFIA OLIVEIRA

Dieta Dash - Hipertensão

Aula 21

*Ao final desta apresentação,
serão capazes de:*



- Saber identificar a hipertensão na suas causas, valores, tipos e sintomas.
- Conhecer, identificar os conceitos, princípios e benefícios da Dieta Dash.
- Saber os alimentos permitidos e não permitidos da dieta Dash.
- Conhecer e saber a aplicação da dieta a casos terapêuticos e suas evidência científica.

A close-up photograph of a person's arm wearing a grey blood pressure cuff. A white digital blood pressure monitor is attached to the cuff. The monitor's screen displays a large number '170' with 'mmHg' to its right. Below the screen, the text 'PULSE /min' is visible. The monitor has several buttons, including a 'START STOP' button. The person's hand is visible, with fingers slightly curled. The background is a dark, textured surface.

Hipertensão



HIPERTENSÃO

A hipertensão é o aumento da pressão dentro dos vasos sanguíneos, que pode levar a complicações como insuficiência cardíaca, perda de visão, AVC e insuficiência renal, e torna-se importante fazer o tratamento adequado com dieta e medicação para prevenir esses problemas.

Existem muitas pessoas que associam a palavra hipertensão a tensão excessiva, nervosismo ou stress. **Em termos médicos, hipertensão refere-se à pressão arterial persistentemente alta, independentemente da causa.** Como normalmente ela não causa sintomas durante muitos anos, até um órgão vital ser lesionado, **a hipertensão arterial (HTA) é chamada de “assassina silenciosa”.** A hipertensão arterial não controlada aumenta o risco de problemas como acidente vascular cerebral, aneurisma, insuficiência cardíaca, ataque cardíaco e lesão renal

A hipertensão arterial é o principal factor reversível para as doenças cardiovasculares (CV) que são a principal causa de morbimortalidade em Portugal. E segundo a Direção Geral de Saúde, a taxa de prevalência da Hipertensão Arterial (HTA) em Portugal situa-se nos 26,9%, sendo mais elevada no sexo feminino (29,5%) do que no masculino (23,9%), revela o estudo “A Hipertensão Arterial em Portugal 2013” elaborado no âmbito do trabalho desenvolvido pelo Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares.

Valores da pressão arterial

A pressão arterial é quantificada através de dois números

- O **primeiro número** é mais elevado, diz respeito à pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias quando o coração está a bombear sangue. É a chamada pressão arterial sistólica — habitualmente chamada “máxima”.
- O **segundo número** indica-nos a pressão que o sangue exerce nas artérias, quando o coração está relaxado. É a chamada pressão arterial diastólica — habitualmente chamada “mínima”.

A pressão arterial ideal deve ser inferior a 120/80. Acima destes valores acresce o risco de doença coronária ou acidente vascular cerebral.

Classificação	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)
Normal	< 130	< 85
Limítrofe	130 - 139	85 - 89
Hipertensão estágio 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensão estágio 2	160 - 179	100 - 109
Hipertensão estágio 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensão sistólica isolada	≥ 140	< 90

O que causa a hipertensão?

Cerca de 90% dos casos de hipertensão estão relacionados com os hábitos de vida.



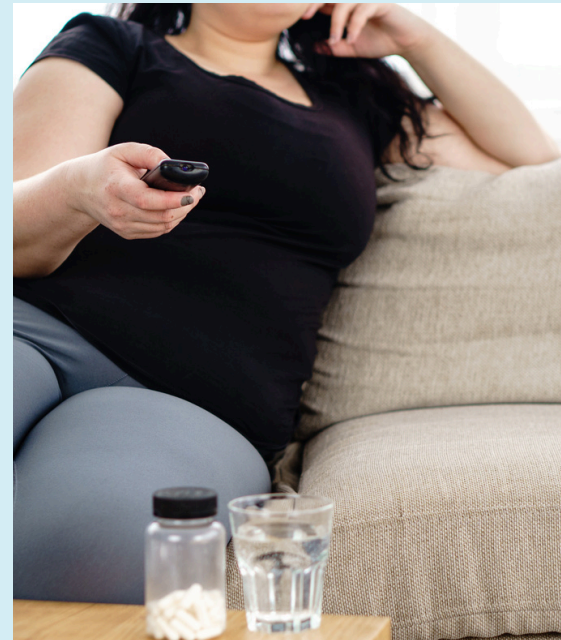
Hereditariedade

A **influência genética na hipertensão primária** é muito conhecida. Quanto mais parentes portadores de pressão alta tiver, maiores são suas chances de também desenvolver hipertensão arterial. Pessoas com pelo menos um parente de primeiro grau hipertenso têm o dobro de hipótese de desenvolver hipertensão quando comparado com pessoas sem história familiar.

Obesidade

A **obesidade é um dos fatores importantes** que poderá estar na origem da hipertensão. Cada 1/2 kg de gordura requer a formação de mais 1,5 km de pequenos vasos sanguíneos para abastecerem o excesso de tecido adiposo e torna-se necessária uma pressão arterial acrescida para bombear o sangue através deles. Por esta razão, um excesso de peso na ordem dos 20% ou mais aumenta o risco de hipertensão em 5 vezes.

O que causa a hipertensão?



Sedentarismo:

a falta de exercício físico também é **outro importante fator de risco para hipertensão** arterial. A prática regular de exercícios diminui os níveis circulantes de adrenalina, que causa constrição das artérias, e aumenta a liberação de endorfinas e óxido nítrico, que causam vasodilatação. Além disso, o sedentarismo contribui para o sobrepeso e aumento do colesterol.

Stress

Existem vários estudos que demonstram que o **stress emocional, quando não tratado**, pode causar picos de pressão e mantê-la alta. Por isso é importante aprender a lidar com o stress

O que causa a hipertensão?



Má alimentação

Os hábitos alimentares inadequados apresentam-se relacionados com **aumento dos níveis de glicose e lipídios séricos**. É preciso limitar o consumo de alguns alimentos que, por sua composição, podem causar mais complicações

Consumo de álcool e café

Cerca de 5 a 15% dos casos de hipertensão podem estar relacionados com o consumo moderado de álcool. Por outro lado, **uma chávena de café por dia pode provocar uma subida da tensão arterial**.

Consumo de sal em excesso

O excesso de consumo de sal é também um **fator que aumenta a probabilidade de hipertensão arterial**. Sabe-se que a tensão alta é menos frequente nas populações do mundo onde o consumo de sal é baixo. O organismo necessita somente de 1/8 de colher de chá de sal por dia.

Sintomas da Hipertensão Arterial (HTA)

A hipertensão é geralmente uma condição silenciosa. Muitas pessoas não experimentam nenhum sintoma. Pode levar anos ou até décadas para que a condição atinja níveis suficientemente graves para que os sintomas se tornem óbvios. Mesmo assim, esses sintomas podem ser atribuídos a outros problemas.

Os sintomas de hipertensão grave podem incluir:

- Tonturas;
- Hemorragias nasais;
- Dores de cabeça;
- Falta de ar
- Dor no peito
- Mudanças visuais
- Sangue na urina

Tipos de hipertensão

A hipertensão possui **duas categorias**: hipertensão essencial e hipertensão secundária.

A hipertensão essencial, também chamada de hipertensão primária, é aquela que surge sem causa esclarecida, enquanto que a hipertensão secundária é aquela que ocorre devido a uma doença identificável, como insuficiência renal, apneia do sono, hipotireoidismo etc



Importância do sódio
e potássio

A importância do potássio na regulação da pressão arterial

O efeito do potássio na redução da pressão arterial em doentes hipertensos através do aumento da sua ingestão alimentar está hoje comprovado e poderia ser de grande utilidade em particular em pessoas com consumos elevados de sal.

Nomeadamente o **efeito do potássio na hipertensão arterial e o efeito da relação Na/K na pressão arterial e risco cardiovascular**. Do ponto de vista nutricional, abordam-se as recomendações de ingestão de potássio, bem como as fontes de potássio na alimentação e níveis de adequação da ingestão.

Alimentos ricos em Potássio um papel fundamental na regulação

Fruta

Banana
Abacate
Laranja
Kiwi
Melão
Damasco

Vegetais

Batata
Espinafre
Brócolos
Tomate
Cenoura
Couve-flor

Leguminosas

Feijão
Lentilha
Ervilha

Peixes

Salmão
Atum
Sardinha

Laticínios

logurte natural
Leite
Queijo

Grãos integrais

Arroz integral
Quinoa
Aveia

Alimentos ricos em Sódio um papel fundamental na regulação

Alimentos processados e enlatados

Embutidos (salsicha, linguiça, presunto)

Enlatados (sopas, conservas, molhos)

Refeições congeladas prontas

Alimentos salgados

Queijos

Carnes salgadas

Picles

Azeitonas

Temperos e molhos prontos

Alimentos fast food

Hambúrgueres

Batatas fritas

Refrescos e bebidas gaseificadas

Produtos de panificação

Pães

Biscoitos

Bolos

Alimentos com sal adicionado

Molhos e condimentos

Sopas desidratadas

Snacks salgados

Grãos integrais

Arroz integral

Quinoa

Aveia

É **importante ter-se atenção aos alimentos ricos em sódio na dieta DASH**, pois o sódio pode contrabalançar os efeitos benéficos do potássio na pressão arterial.

É importante limitar o consumo desses alimentos ricos em sódio e priorizar opções com baixo teor de sódio na dieta DASH. Isso ajuda a **manter os níveis de sódio dentro dos limites recomendados, contribuindo para a redução da pressão arterial.**

Optar por alimentos frescos, minimamente processados, com baixo teor de sódio, como frutas, vegetais, grãos integrais e laticínios sem adição de sal. Isso ajudará a **equilibrar a ingestão de potássio e sódio, um dos princípios-chave da dieta DASH.**



Dieta DASH

Conceito



O QUE É A DIETA DASH?

DASH é um **acrónimo para Dietary Approaches to Stop Hypertension**, uma dieta recomendada para pessoas que desejam prevenir ou tratar a hipertensão – também conhecida como pressão alta – um indicador de risco de doenças cardíacas



Foi introduzida pela primeira vez em uma **reunião da American Heart Association em 1996** e posteriormente publicado no New England Journal of Medicine em 1997.

Baseou-se no **estudo** em que se atribuiu aleatoriamente 456 pessoas a diferentes dietas **para testar os efeitos dos padrões alimentares na redução da pressão arterial.**

Os autores supuseram que comer uma dieta com muitos alimentos diferentes com nutrientes para baixar a pressão arterial mostraria um efeito maior na pressão arterial do que comer nutrientes únicos, como os encontrados em suplementos ou em uma dieta limitada.

Os **resultados deste estudo de referência** contribuíram com grande parte da base científica para o **Dietary Guidelines for Americans 2010** e edições posteriores.



DASH diet

6-8
servings per day
of whole grains

4-5
servings per day
of vegetables

4-5
servings per day
of fruits

2-3
servings per day
of fat-free or low-fat dairy



4-5
servings per week
of
nuts, seeds, legumes

Less than 6
servings per day
of
lean meat, poultry, fish

Less than 5
servings per week
of sweets

2-3
servings per day
of fats and oils

Source: National Heart, Lung and Blood Institute

A dieta DASH foi criada depois de alguns pesquisadores notarem que a pressão alta era muito menos comum em pessoas que seguiam uma dieta baseada em vegetais, como veganos e vegetarianos.

Enfatiza frutas e vegetais enquanto contém algumas fontes de proteína magra, aixa em carne vermelha, sal, açúcares e gordura adicionados.

Pessoas com pressão alta podem beneficiar deste tipo de dieta deve-se sua redução de ingestão de sal.

The DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) has been shown to help lower blood pressure and prevent heart disease, stroke, diabetes and even some forms of cancer. It focuses on eating more fresh fruits and vegetables.

This is a guide to how much of each food group you should eat every day, based on eating 2,000 calories per day.

UKHealthCare.
Gill Heart Institute

ESTRATÉGIA DA DIETA DASH

A dieta DASH concentra-se em frutas, legumes, grãos integrais e carnes magras. **Centra-se em alimentos ricos em cálcio, potássio, proteínas, fibras e magnésio** essenciais para ajudar a controlar a pressão arterial. A **dieta também é pobre em sódio, açúcares adicionados e teor de gordura saturada.**

Os pesquisadores acreditam que uma das principais razões pelas quais as pessoas com hipertensão podem beneficiar dessa dieta é porque ela reduz a ingestão de sal.

ESTRATÉGIA DAS A DIETA DASH

A dieta DASH **incentiva que não se ultrapasse mais que 1 colher de chá** (2.300 mg) **de sódio por dia**, o que está de acordo com a maioria das diretrizes nacionais.

Existe ainda uma versão da dieta, com menos sal, em que se recomenda não mais do que 3/4 colher de chá (1.500 mg) de sódio por dia.



O que comer na dieta Dash

*A dieta DASH
não lista
alimentos
específicos
para comer.*

**EM VEZ DISSO, RECOMENDA
PORÇÕES ESPECÍFICAS DE
DIFERENTES GRUPOS DE
ALIMENTOS.**

O número de porções que pode comer depende de quantas calorias consome.

Exemplo de porções de alimentos com base em uma dieta de 2.000 calorias

GRÃOS INTEGRAIS: 6-8 PORÇÕES POR DIA

Exemplos de grãos integrais incluem pães integrais, cereais integrais, arroz integral, bulgur, quinoa e aveia.

- 1 fatia de pão integral
- 1/2 chávena de chá (28 gramas) de um cereal seco e integral
- 1 chávena de chá (95 gramas) de arroz cozido, massa ou cereal

LEGUMES: 4-5 PORÇÕES POR DIA

Todos os vegetais são permitidos na dieta DASH

- 1 chávena (cerca de 30 gramas) de vegetais verdes folhosos crus, como espinafre ou couve
- 1/2 chávena (cerca de 45 gramas) de vegetais fatiados – crus ou cozidos – como brócolos, cenoura, abóbora ou tomate

FRUTAS: 4-5 PORÇÕES POR DIA

Exemplos de frutas que pode comer; maçãs, peras, pêssegos, frutos vermelhos e frutas tropicais como papaia, abacaxi e manga.

- 1 maçã média
- 1/4 chávena (50 gramas) de damascos secos
- 1/2 chávena (30 gramas) de pêssegos frescos, congelados ou enlatados

PRODUTOS LÁCTEOS: 2-3 PORÇÕES POR DIA

Os produtos lácteos da dieta DASH devem ser pobres em gordura. Exemplos incluem leite desnatado e queijo com baixo teor de gordura e iogurte.

- 1 chávena (240 ml) de leite magro
- 1 chávena (285 gramas) de iogurte desnatado
- 45 gramas de queijo com baixo teor de gordura

FRANGO MAGRO, CARNE E PEIXE: 6 OU MENOS PORÇÕES POR DIA

Escolher carne magra e tente comer uma porção de carne vermelha apenas ocasionalmente – não mais do que uma ou duas vezes por semana.

- 28 gramas de carne, frango (1 peito /ou 2 pernas) ou peixe
- 1 ovo

NOZES, SEMENTES E LEGUMINOSAS: 4-5 PORÇÕES POR SEMANA

Estes incluem amêndoas, amendoins, avelãs, nozes, sementes de girassol, linhaça, feijão, lentilhas e ervilhas

- 1/3 chávena (50 gramas) de nozes
- 2 colheres de sopa (40 gramas) de manteiga de amendoim
- 2 colheres de sopa (16 gramas) de sementes
- 1/2 chávena (40 gramas) de legumes cozidos

GORDURAS E ÓLEOS: 2 A 3 PORÇÕES POR DIA

A dieta DASH recomenda óleos vegetais. Estes incluem manteiga, azeite e óleos como coco, milho, linho. Também recomenda maionese com baixo teor de gordura e molho de salada leve.

- 1 colher de chá (4,5 gramas) de manteiga
- 1 colher de chá (5 ml) de azeite
- 1 colher de sopa (15 gramas) de maionese
- 2 colheres de sopa (30 ml) de molho de salada

DOCES E AÇÚCARES ADICIONADOS: 5 OU MENOS PORÇÕES POR SEMANA

Os açúcares adicionados são reduzidos ao mínimo na dieta DASH, portanto, limite a ingestão de doces, refrigerantes e açúcar. A dieta DASH também restringe açúcares não refinados e fontes alternativas de açúcar, como néctar de agave.

- 1 colher de sopa (12,5 gramas) de açúcar
- 1 colher de sopa (20 gramas) de geleia ou doce
- 1 copo (240 ml) de limonada com açúcar



Alimentos

Grãos integrais:

- Pães, arroz, aveia, quinoa, cevada, trigo integral.

Frutas:

- Todas as frutas frescas, congeladas, enlatadas ou secas (em moderação).

Vegetais:

- Todos os vegetais frescos, congelados ou enlatados.

Laticínios com baixo teor de gordura:

- Leite, iogurte, queijos com baixo teor de gordura

Alimentos Permitidos

É importante ressaltar que a dieta DASH enfatiza o consumo de alimentos integrais, minimamente processados e ricos em nutrientes benéficos para a saúde cardiovascular. O objetivo é reduzir a ingestão de sódio, gorduras saturadas e açúcares refinados

Carnes magras:

- Frango, peru, peixe, carne bovina magra.

Legumes, nozes e sementes:

- Feijões, lentilhas, grão-de-bico, amendoim, castanhas, sementes.

Óleos vegetais saudáveis:

- Azeite, óleo de coco, óleo de canola

Alimentos Permitidos

Alimentos Não Permitidos

Alimentos ricos em sódio:

- Alimentos processados, enlatados, molhos prontos, embutidos.

Alimentos ricos em gorduras saturadas e trans:

- Manteiga, banha, shortening, carnes vermelhas gordurosas, produtos lácteos integrais.

Açúcares e doces:

- Refrigerantes, bolos, biscoitos, sorvetes, doces em geral.

Alimentos Não Permitidos

Álcool:

- Consumo moderado ou evitado.

Cafeína:

- Consumo moderado de café, chá e bebidas cafeinadas.

Exemplo de uma refeição da dieta DASH

Pequeno-almoço

1 chávena (90 gramas) de aveia com 1 chávena (240 ml) de leite magro /ou bebida vegetal, 1/2 chávena (75 gramas) de mirtilos e 2 colheres (16 gramas) de sementes mistas

Lanche:

1 maçã média e 1 chávena (285 gramas) de iogurte desnatado. / ou 1 banana média

Almoço:

Sanduíche de atum, com 2 fatias de pão integral, 1 colher de sopa (15 gramas) de maionese, 1,5 chávena (113 gramas) de salada verde e 1 lata de atum (de óleo vegetal ou azeite)

Jantar

85 gramas de peito de frango cozido em 1 colher de chá (5 ml) de azeite extra-virgem com 1/2 chávena (75 gramas) de brócolos e cenoura. Servido com 1 chávena (190 gramas) de arroz integral.



O sal e a hipertensão

Onde está o sal?

O sal é um mineral constituído por dois elementos: o sódio e o cloro. O sódio é um nutriente essencial ao organismo mas, consumido em excesso, comporta sérios riscos para a saúde, estando relacionado com o aumento da pressão arterial (PA). Cerca de 10% do sódio ingerido tem origem no conteúdo natural dos alimentos e o restante é proveniente de adição, durante o fabrico de alimentos processados ou aquando da sua confeção.



Quantidade de sal que se deve consumir

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o consumo de **5g de sal por dia para um adulto (1 colher de chá rasa) e 3g diárias para as crianças**. Isto já inclui não só o sal acrescentado aos alimentos, como o que faz parte da sua composição, na totalidade de todas as refeições realizadas ao longo de um dia. Em média, os portugueses consomem 10,7g de sal por dia (estudo PHYSA), o que corresponde ao dobro do recomendado

NOTA: 5g de sal – corresponde a 2g de sódio.



Os alimentos com maior quantidade de sal

Existem certos alimentos que tendencialmente têm excesso de sódio, pelo que é necessário uma maior atenção e alguma limitação no seu consumo.

Eles são:

- Carnes processadas (ex: salsichas, hamburger, rissóis, folhados, enchidos),
- Algumas conservas (ex: milho, ervilha, atum, sardinha),
- Molhos embalados, caldos concentrados, batatas-fritas de pacote,
- Bacalhau (é importante que seja bem demolhado),
- Alguns lacticínios (manteiga com sal, queijos curados),
- Refrigerantes (o sódio pode ser adicionado a sumos como conservante), refeições pré-cozinhadas e snacks.

Que tipo de sal deve se preferir

Sal dos Himalaia

É encontrado aos “pés” do Himalaia, região que a milhões de anos foi banhada pelo mar. **Possui mais de 80 minerais**, tais como cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro. Por conta disso, os cristais ganham tom rosado e sabor suave.

Um exemplo de produto que, embora não seja retirado diretamente do mar (é extraído de depósitos milenares nas cadeias de montanhas do Himalaia), é considerado um sal marinho.

Sal marinho

A definição mais comum para o sal marinho é de um **sal que não passou por processamento** e por isso mantém seu valor nutritivo e as características originais de sabor, textura e coloração.

Obtido a partir da evaporação da água do mar, o sal marinho não contém aditivos químicos e não passa por processo de refinamento. Assim, **mantém todos os microminerais e nutrientes** que costumam ser removidos durante o processo de secagem e refino utilizado para produzir o tradicional sal de mesa.

E é exatamente por não sofrer nenhum tratamento térmico ou químico que o sal marinho mantém sua coloração natural, que pode ser cinza, preto, rosa ou até mesmo branca.

O sal grosso utilizado para churrasco é um tipo bastante comum de sal marinho que passou por processo de moagem (procedimento que apenas reduz o tamanho dos cristais de sal), mas não por tratamento químico.

Flor de sal

Contém 10% mais sódio do que o sal refinado. Na elaboração são **utilizados apenas os cristais retirados da camada superficial das salinas** onde se formam os grãos translúcidos. Tem sabor mais intenso e textura crocante, sendo indicado acrescentar após a preparação do alimento.



*Benefícios da Dieta Dash e
evidências científicas*

DASH

Redução de pressão arterial

A pressão arterial refere-se à pressão exercida pelo sangue contra a parede das artérias. E tem que se ter em conta dois parâmetros:

- **Pressão sistólica:** A pressão nos vasos sanguíneos quando o coração bate.
- **Pressão diastólica:** A pressão nos vasos sanguíneos entre os batimentos cardíacos, quando o coração está em repouso.

A pressão arterial normal para adultos é uma pressão sistólica abaixo de 120 mmHg e uma pressão diastólica abaixo de 80 mmHg. Isso normalmente é escrito com a pressão arterial sistólica acima da pressão diastólica, ou seja: 120/80.

Pessoas com uma pressão arterial de 140/90 são consideradas hipertensas.

Estudos, mostram benefícios na redução da hipertensão nas pessoas que seguem uma dieta DASH, mesmo que não perdessem peso ou restringissem ingestão de sal.

Clinical Trial > [N Engl J Med.](#) 2001 Jan 4;344(1):3-10. doi: 10.1056/NEJM200101043440101.

Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group

F M Sacks ¹, L P Svetkey, W M Vollmer, L J Appel, G A Bray, D Harsha, E Obarzanek, P R Conlin, E R Miller 3rd, D G Simons-Morton, N Karanja, P H Lin;
DASH-Sodium Collaborative Research Group

Affiliations + expand

PMID: 11136953 DOI: [10.1056/NEJM200101043440101](#)

Review > [Nutr Metab Cardiovasc Dis.](#) 2014 Dec;24(12):1253-61.

doi: 10.1016/j.numecd.2014.06.008. Epub 2014 Jun 27.

Influence of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on blood pressure: a systematic review and meta-analysis on randomized controlled trials

P Saneei ¹, A Salehi-Abargouei ¹, A Esmailzadeh ¹, L Azadbakht ²

Affiliations + expand

PMID: 25149893 DOI: [10.1016/j.numecd.2014.06.008](#)

No entanto, quando a ingestão de sódio foi restrita, a dieta DASH reduziu ainda mais a pressão arterial. De facto, as maiores reduções na pressão arterial foram observadas em pessoas com menor consumo de sal

Esses resultados da dieta DASH com baixo teor de sal foram mais impressionantes em pessoas que já tinham pressão alta, reduzindo a pressão arterial sistólica em uma média de 12 mmHg e a pressão arterial diastólica em 5 mmHg.

Isso está de acordo com outros estudos que revelam que restringir a ingestão de sal pode reduzir a pressão arterial – especialmente naqueles que têm pressão alta.

Tenha em mente que uma diminuição na pressão arterial nem sempre se traduz em uma diminuição do risco de doença cardíaca

Review > [BMJ](#). 2013 Apr 3;346:f1325. doi: 10.1136/bmj.f1325.

Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials

Feng J He¹, Jiafu Li, Graham A Macgregor

Affiliations + expand

PMID: 23558162 DOI: [10.1136/bmj.f1325](#)

Review > [Cochrane Database Syst Rev](#). 2014 Dec 18;2014(12):CD009217.

doi: 10.1002/14651858.CD009217.pub3.

Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease

Alma J Adler¹, Fiona Taylor, Nicole Martin, Sheldon Gottlieb, Rod S Taylor, Shah Ebrahim

Affiliations + expand

PMID: 25519688 PMCID: [PMC6483405](#) DOI: [10.1002/14651858.CD009217.pub3](#)

Redução do risco de doenças cardiovasculares

- Estudos de longo prazo mostram que seguir a dieta DASH está associado a uma redução de até 20% no risco de doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral.
- Isso se deve aos efeitos benéficos sobre a pressão arterial e o perfil lipídico, que são importantes fatores de risco para doenças cardíacas.

Melhora do perfil lipídico

- A dieta DASH está associada a reduções significativas nos níveis de colesterol total, LDL-colesterol e triglicéridos.
- Isso acontece porque a dieta enfatiza o consumo de gorduras insaturadas, como as presentes em óleos vegetais, peixes e nozes, em detrimento das gorduras saturadas.
- Além disso, o alto teor de fibras e a menor ingestão de colesterol dietético também contribuem para a melhora do perfil lipídico.

Clinical Trial

> [J Prim Care Community Health](#). 2021 Jan-Dec;12:2150132720980952.

doi: [10.1177/2150132720980952](https://doi.org/10.1177/2150132720980952).

Effect of DASH Diet Versus Healthy Dietary Advice on the Estimated Atherosclerotic Cardiovascular Disease Risk

[Marwa S Said](#)¹, [Inas T El Sayed](#)¹, [Ema](#)

Affiliations + expand

PMID: [33632022](#) PMCID: [PMC791784](#)

Review

> [Nutrients](#). 2019 Feb 5;11(2):338. doi: [10.3390/nu11020338](https://doi.org/10.3390/nu11020338).

DASH Dietary Pattern and Cardiometabolic Outcomes: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses

[Laura Chiavaroli](#)^{1 2}, [Effie Vigiliouk](#)^{3 4}, [Stephanie K Nishi](#)^{5 6}, [Sonia Blanco Mejia](#)^{7 8},
[Dario Rahelić](#)^{9 10}, [Hana Kahleová](#)^{11 12}, [Jordi Salas-Salvadó](#)^{13 14}, [Cyril Wc Kendall](#)^{15 16 17},
[John L Sievenpiper](#)^{18 19 20 21}

Affiliations + expand

PMID: [30764511](#) PMCID: [PMC6413235](#) DOI: [10.3390/nu11020338](https://doi.org/10.3390/nu11020338)

Melhora da sensibilidade à insulina

- A dieta DASH, com seu baixo teor de carboidratos refinados e alto teor de fibras, pode melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2.
- Isso acontece porque a dieta ajuda a regular os níveis de glicose e insulina no sangue, contribuindo para um melhor controle metabólico.

Melhora da sensibilidade à insulina

- A dieta DASH, com seu baixo teor de carboidratos refinados e alto teor de fibras, pode melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2.
- Isso acontece porque a dieta ajuda a regular os níveis de glicose e insulina no sangue, contribuindo para um melhor controle metabólico.

Reduz o risco de diabetes

- Dieta DASH pode também ser um dos padrões alimentares mais recomendados para ajudar a prevenir o diabetes tipo 2.

Estudos sugerem que é por causa do alto consumo de grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura, iogurte e azeite, além de obter fibras e magnésio suficientes. Eles também observam o efeito protetor dos antioxidantes flavonóides ao comer muitos vegetais e frutas..

Reduz o risco de diabetes

A dieta DASH também limita os alimentos que contêm açúcares refinados e farinhas refinadas, que têm alto índice glicêmico e aumentam os níveis de açúcar no sangue.

Comer muita farinha refinada, alimentos açucarados e carne vermelha ou processada aumenta significativamente o risco de diabetes tipo 2, mas a dieta DASH é baixa nesses alimentos, oferecendo um efeito protetor.

> [J Pediatr](#). 2016 Jul;174:178-184.e1. doi: 10.1016/j.jpeds.2016.03.077. Epub 2016 May 5.

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Dietary Pattern Is Associated with Reduced Incidence of Metabolic Syndrome in Children and Adolescents

[Golaleh Asghari](#)¹, [Emad Yuzbashian](#)¹, [Parvin Mirmiran](#)², [Fatemeh Hooshmand](#)¹, [Reza Najafi](#)¹, [Fereidoun Azizi](#)³

Affiliations + expand

PMID: 27156186 DOI: [10.1016/j.jpeds.2016.03.077](#)

> [Eur J Nutr](#). 2015 Apr;54(3):421-8. doi: 10.1007,
.....

Adherence to the DASH diet and prevalence of the metabolic syndrome among Iranian women

[Parvane Saneei](#)¹, [Ebrahim Fallahi](#), [Farzaneh Barak](#), [Negar Ghasemifard](#),
[Ammar Hassanzadeh Keshteli](#), [Ahmad Reza Yazdannik](#), [Ahmad Esmailzadeh](#)

Affiliations + expand

PMID: 24906470 DOI: [10.1007/s00394-014-0723-y](#)

Randomized Controlled Trial > Nutr Hosp. 2022 Jun 24;39(3):537-546.

doi: 10.20960/nh.04039.

Effect of sodium reduction based on the DASH diet on blood pressure in hypertensive patients with type 2 diabetes

Lisha Mu ¹, Pingping Yu ², Huini Xu ³, Tao Gong ⁴, Dan C
Huakun Rao ⁵, Ying Mei ⁷, Lihong Mu ⁵

Affiliations + expand

PMID: 35388704 DOI: [10.20960/nh.04039](https://doi.org/10.20960/nh.04039)

Randomized Controlled Trial > Ann Fam Med. 2023 May-Jun;21(3):256-263.

doi: 10.1370/afm.2968.

Comparing Very Low-Carbohydrate vs DASH Diets for Overweight or Obese Adults With Hypertension and Prediabetes or Type 2 Diabetes: A Randomized Trial

Laura R Saslow ¹, Lenette M Jones ², Ananda Sen ^{3 4}, Julia A Wolfson ^{5 6}, Heidi L Diez ^{7 8},
Alison O'Brien ², Cindy W Leung ⁹, Hovig Bayandorian ², Jennifer Daubenmier ¹⁰,
Amanda L Missel ², Caroline Richardson ³

Affiliations + expand

PMID: 37217318 PMCID: [PMC10202504](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/PMC10202504/) DOI: [10.1370/afm.2968](https://doi.org/10.1370/afm.2968)

Benefícios na saúde óssea

- O alto teor de cálcio e outros nutrientes como magnésio, potássio e vitamina K presentes na dieta DASH podem ajudar a manter a saúde e a densidade óssea.
- Isso é especialmente importante para a prevenção de osteoporose, especialmente em mulheres pós-menopausa.

Pode ajudar na perda de peso

- Alguns estudos sugerem que as pessoas podem perder peso com a dieta DASH.
- No entanto, aqueles que perderam peso na dieta DASH tiveram um déficit calórico controlado – o que significa que foram instruídos a ter uma menor ingestão de calorias.
- Dado que a dieta DASH elimina muitos alimentos ricos em gordura e açúcares, que por sua consequência a sua redução induz a perda de peso automaticamente, para algumas pessoas terá de haver uma restrição consciente da sua ingestão

Randomized Controlled Trial > [Nutr J.](#) 2010 Feb 23;9:8. doi: 10.1186/1475-2891-9-8.

Weight loss in individuals with metabolic syndrome given DASH diet counseling when provided a low sodium vegetable juice: a randomized controlled trial

Sonia F Shenoy¹, Walker Sc Poston, Rebecca S Reeves, Alexandra G Kazaks, Roberta R Holt, Carl L Keen, Hsin Ju Chen, C Keith Haddock, Barbara L Winters, Chor San H Khoo, John P Foreyt

Affiliations + expand

PMID: 20178625 PMCID: [PMC2841082](#) DOI: [10.1186/1475-2891-9-8](#)

Review > [Adv Nutr.](#) 2016 Jan 15;7(1):76-89. doi: 10.3945/an.115.009753. Print 2016 Jan

Dietary Patterns and Blood Pressure in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Rhoda N Ndanuko¹, Linda C Tapsell², Karen E Charlton², Elizabeth P Neale², Marijka J Batterham³

Affiliations + expand

PMID: 26773016 PMCID: [PMC4717885](#) DOI: [10.3945/an.115.009753](#)

Randomized Controlled Trial > [Arch Intern Med.](#) 2010 Jan 25;170(2):126-35.

doi: 10.1001/archinternmed.2009.470.

Effects of the DASH diet alone and in combination with exercise and weight loss on blood pressure and cardiovascular biomarkers in men and women with high blood pressure: the ENCORE study

James A Blumenthal¹, Michael A Babyak, Alan Hinderliter, Lana L Watkins, Linda Craighead, Pao-Hwa Lin, Carla Caccia, Julie Johnson, Robert Waugh, Andrew Sherwood

Affiliations + expand

PMID: 20101007 PMCID: [PMC3633078](#) DOI: [10.1001/archinternmed.2009.470](#)

Em resumo, a dieta DASH se destaca como uma abordagem dietética abrangente e comprovada, com diversos benefícios para a saúde cardiovascular, metabólica e geral. Sua adoção pode trazer melhorias significativas na pressão arterial, no perfil lipídico, no risco de doenças cardiovasculares e na saúde óssea, contribuindo para uma vida mais saudável.

Resumo

HIPERTENSÃO

- Valores de HTA
- Causa de HTA
- Sintomas de HTA
- Tipos de HTA

IMPORTÂNCIA DE SÓDIO E POTASSIO

- Alimentos ricos em potássio
- Alimentos ricos em sódio

DIETA DASH

- Conceito
- Princípios
- O que comer na Dieta Dash

ALIMENTOS

- Alimentos permitidos
- Alimentos não permitidos

Resumo

SAL E HIPERTENSÃO

- Quantidade de sal
- Alimentos com maior quantidade de sal
- Tipos de sal

BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS E EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

- Redução de pressão arterial
- Redução do risco de doenças cardiovasculares
- Melhora do perfil lipídico
- Melhora da sensibilidade à insulina
- Reduz o risco de diabetes
- Reduz o risco de diabetes
- Pode ajudar na perda de peso

Questões ?





ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Contactos

Telefone

whatsapp - 93 437 25 24

E-mail

sofia.oliveira.nutri123@gmail.com

