

ALIMENTOS FUNCIONAIS NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

CIÊNCIAS DA SAÚDE.

Ingrid Paiva Leite; Marcleane Rocha da Cruz; Kaís Mabelly Duarte de Souza; Eduarda Vitória Alves Nunes; Mayara Kelly Martins de Medeiros Dias (Orientadora)

Universidade Potiguar

Nutrição, campus Mossoró, ingridpaiva132@gmail.com

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são as principais causas de mortes no mundo. Todavia, estas doenças são relatadas como um problema de saúde de grande magnitude. No Brasil, diariamente são relatados 388 óbitos consequentes da hipertensão. Por se tratar de uma doença que não possui cura, a hipertensão pode ser amenizada através de da redução dos sintomas, assim como, o risco da evolução de outros quadros de comorbidades associadas (BRASIL, 2022).

Uma alimentação saudável favorece a saúde e previne doenças. A hipertensão, por se tratar de uma doença crônica, é necessário certa cautela em relação aos alimentos consumidos. Dessa forma, é importante um plano alimentar saudável, com introdução de alimentos que tenham propriedades reguladoras para o organismo (BRASIL, 2022).

Nesse sentido, os alimentos funcionais apresentam grande impacto quando se trata de trazer benefícios para pacientes hipertensos. São classificados como funcionais alimentos que possuem propriedades benéficas além das nutritivas, com capacidade de prevenir doenças crônicas não transmissíveis e regular as funções do organismo (OLIVEIRA, 2022).

Objetivos

O presente artigo tem como objetivo associar o consumo de alimentos funcionais em prol do tratamento da hipertensão.

Metodologia

A construção do presente artigo foi baseada no modo de pesquisa bibliográfica. Foram utilizados livros físicos e digitais disponíveis em biblioteca virtuais como a minha biblioteca e a biblioteca virtual pearson. Utilizou-se também artigos científicos disponíveis em bases de dados como o Pubmed, google acadêmico e sites governamentais.



Resultados

Composto	Ação	Alimentos e onde são encontrados
Isoflavonas	Ação estrogênica (reduz sintomas da menopausa) e anticâncer	Soja e derivados
Proteínas de soja	Redução dos níveis de colesterol	Soja e derivados
Ácidos graxos ômega-3	Redução do LDL – colesterol; ação anti-inflamatória; é indispensável para o desenvolvimento do cérebro e da retina de recém nascidos	Peixes marinhos como sardinha, salmão, o atum, anchova, arenque, etc
Ácido a – linolênico	Estimula o sistema imunológico e tem ação anti-inflamatória	Óleos de linhaça, colza, soja; nozes e amêndoas
Catequinas	Reduzem a incidência de certos tipos de câncer, reduzem o colesterol e estimulam o sistema imunológico	Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa, vinho tinto
Licopeno	Antioxidante, reduz níveis de colesterol e risco de certos tipos de câncer, como próstata	Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia
Luteína e Zeaxantina	Antioxidantes; protegem contra degeneração macular	Folhas verdes (luteína). Pequi e milho (zeaxantina)
Indóis e Isotiocianatos	Indutores de enzimas protetoras contra o câncer, principalmente de mama	Couve flor, repolho, brócolis, couve de bruxelas, rabanete, mostarda
Flavonoides	Atividade anticâncer, vasodilatadora, anti-inflamatória e antioxidante	Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra, cereja
Fibras solúveis e insolúveis	Reduz risco de câncer de cólon, melhora o funcionamento intestinal. As solúveis podem ajudar no controle da glicemia e no tratamento da obesidade, pois dão maior saciedade.	Cereais integrais como aveia, centeio, cevada, farelo de trigo, etc; leguminosas como soja, feijão, ervilha, etc.; hortaliças com talos e frutas com casca
Prebióticos – frutooligosacarídeos, inulina	Ativam a microflora intestinal, favorecendo bom funcionamento do intestino	Extraídos de vegetais como raiz de chicória e batata yacon
Sulfetos alílicos (alilsulfetos)	Reduzem colesterol, pressão sanguínea, melhoram o sistema imunológico e reduzem risco de câncer gástrico	Alho e cebola
Lignan	Inibição de tumores hormônio-dependentes	Linhaça, noz moscada
Tanino	Antioxidante, antisséptico, vasoconstritor	Maçã, sorgo, manjeriço, manjerona, sálvia, uva, caju, soja
Estanois e esteróis vegetais	Reduzem risco de doenças cardiovasculares	Extraídos de óleos vegetais como soja e de madeiras
Probióticos – Bifidobactérias e Lactobacilos	Favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon	Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados

Fonte: UFSC, 2008.

Conclusão

Portanto, é possível concluir que o consumo de alimentos funcionais é uma estratégia para prevenir e controlar muitas doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, entre elas, a hipertensão arterial. Ademais, os benefícios proporcionados pelos compostos bioativos são adquiridos por meio de uma dieta balanceada, variada e constante, incluindo frutas, legumes, cereais integrais, verduras, entre outros. Contudo, o consumo dos alimentos funcionais não impede o aparecimento de doenças, mas pode retardar o surgimento e contribuir para o fortalecimento do organismo, em virtude da saúde e qualidade de vida do indivíduo.

Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Hipertensão arterial: hábitos saudáveis ajudam na prevenção e no controle da doença. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/abril/hipertensaoarterial-habitos-saudaveis-ajudam-na-prevencao-e-no-controle-da-doenca>. Acesso em: 15 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância das doenças crônicas não transmissíveis. 2022. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/leia-mais-oministerio/671-secretaria-svs/vigilancia-de-a-a-z/doencas-chronicas-naotransmissiveis/11232-situacao-epidemiologica-dados>. Acesso em: 11 maio 2023.

OLIVEIRA, Gláucia Maria Moraes de et al. Estatística Cardiovascular: Brasil 2021. Arq Bras Cardiol., n. 118, v. 1, p. 115-373, 2022. Disponível em: https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-118-01-0115/0066-782X-abc-118-01-0115.x44344.pdf. Acesso em: 11 maio 2023.

UFSC. Alimentos funcionais. Jornal Eletrônico, n. 5, jun. 2008. Disponível em: <https://bvsm.saude.gov.br/alimento-funcionais/>. Acesso em: 19 maio 2023.