

TRINDADE FERNANDES, Jéssica¹; DUENHAS BERGER, Ana Luíse¹; GOMES SANCHES VERARDINO, Renata¹; DOS SANTOS CARDOSO, Bruna¹; BORTOLOTTI, Luiz Aparecido¹.

¹Instituto do Coração – InCor/HCFMUSP, Brasil. E-mail: jessica.trindadef@gmail.com

Palavras-chave: mulheres, distúrbios hipertensivos, dieta DASH.

INTRODUÇÃO

A presença de distúrbios hipertensivos é fator preditivo para o aparecimento de doenças cardiovasculares (DCV). A Dietary Approaches to Stop Hypertension (Dieta DASH) é um padrão dietético associado a normalidade dos níveis pressóricos e redução da mortalidade por DCV, e recomenda o consumo adequado de quatro micronutrientes (magnésio, cálcio, potássio e sódio).

MÉTODOS

Foram avaliadas mulheres com histórico de distúrbios hipertensivos atendidas em um ambulatório especializado de Cardiologia

Um único nutricionista foi responsável pela coleta de três recordatórios alimentares de 24h

Foram utilizadas tabelas de medidas caseiras para conversão em gramas dos alimentos consumidos e posteriormente, quantificação dos nutrientes

Foi calculada a média de ingestão de magnésio, cálcio, potássio e sódio

Os dados foram comparados às recomendações da Dieta DASH, que para o magnésio é de 238 mg/1000 kcal; cálcio, 590 mg/1000 kcal; potássio, 2238 mg/1000 kcal e sódio, 1143 mg/1000 kcal.

OBJETIVO

Avaliar a ingestão de micronutrientes conforme as recomendações da Dieta DASH por mulheres com histórico de distúrbios hipertensivos.

RESULTADOS

Foram avaliadas 17 mulheres, com mediana de idade de 38 anos (32-44 anos)

A ingestão dos micronutrientes foi inadequada em 100% (n=17) da amostra.

O valor da mediana de consumo para o magnésio foi de 99 mg/1000 kcal; cálcio, 159 mg/1000 kcal; potássio, 1104 mg/1000 kcal; e sódio, 1851 mg/1000 kcal

CONCLUSÃO

1) As participantes apresentaram consumo alimentar incompatível às recomendações da Dieta DASH. 2) Alimentação adequada deve ser incentivada como ferramenta terapêutica e de prevenção cardiovascular em mulheres com histórico de distúrbios hipertensivos.