

# Saleiro, o inimigo dos hipertensos

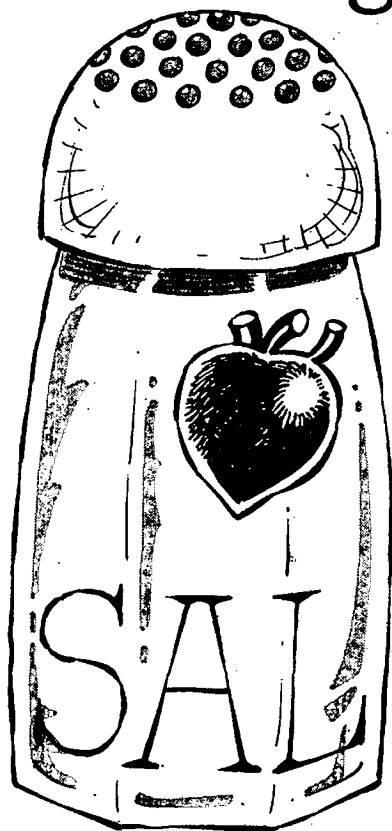
SALLY SQUIRES  
The Washington Post

O saleiro é o lugar onde são perdidas as piores batalhas contra a hipertensão. A Associação Americana do Coração, juntamente com o Instituto Nacional de Pulmões e Sangue, está recomendando que todos os americanos mantenham controlados os níveis da pressão, reduzindo o consumo de sal à metade, nunca ultrapassando as cinco gramas diárias. Mas, por sua vez, muitas autoridades médicas lembram que não se sabe exatamente quantos americanos são sensíveis ao sal. Estima-se que este número corresponda a 110 milhões de pessoas, aproximadamente a metade da população dos Estados Unidos.

— A sensibilidade ao sódio (sal) é uma história muito complicada. Ela tem gerado debates apaixonados, não só entre a comunidade científica, mas também entre os que defendem o consumo da substância — explicou o Dr. Edward D. Frohlich, da Fundação Médica Alton Ochsner, de Nova Orleans.

Mais ou menos a metade dos 58 milhões de americanos que sofrem de pressão alta são sensíveis ao sódio (principal componente do sal) ou ao cloreto de sódio.

— A questão é saber até que ponto existe alguma prova de que é possível evitar a hipertensão, através da redução do sal a um nível considerado prático numa sociedade livre. E a



resposta é: ninguém sabe — argumenta o Dr. Harriet Dustan, Diretor do Centro de Pesquisas Cardiovasculares da Universidade do Alabama.

Para Frohlich, está claro que “a diminuição do sal reduzirá a pressão de algumas pessoas, ao mesmo tem-

po em que potencializará os efeitos das drogas anti-hipertensivas”.

A principal evidência de que a queda do consumo de sal é benéfica, pode ser encontrada em numerosos estudos sobre as sociedades onde o seu uso é praticamente inexistente. Por exemplo, em algumas comunidades africanas onde praticamente não se ingere sal, os nativos apresentam uma taxa de hipertensão idêntica à constatada entre os negros americanos que prestam serviço militar e passam a comer uma dieta altamente rica neste ingrediente. O curioso é que quando deixam a carreira militar, tais indivíduos voltam a ter sua pressão sanguínea num nível naturalmente baixo.

Todavia, limitar o sal não é tudo. Existem outros fatores alimentares que atingem os que sofrem de hipertensão. Entre eles estão:

O álcool — Embora alguns estudos tenham mostrado que uma dose diária de bebida alcoólica faz bem aos que têm problemas cardíacos, quando se trata de pressão alta o quadro é outro: quanto maior o consumo de álcool, mais alta será a pressão do paciente. O álcool também parece interferir sobre a capacidade do fígado de realizar o metabolismo de hormônios como a renina e a angiotensina, que são fundamentais no controle da pressão arterial. Há ainda indícios de que o álcool interfere na produção de esteróides, igualmente importantes para a manutenção de uma pressão satisfatória.

O cálcio — As dietas pobres em cálcio parecem estar relacionadas com a hipertensão, mas os especialistas advertem que esta ainda é uma conclusão preliminar e um tanto contraditória. Os cientistas estão numa situação difícil porque muitas pessoas que ingerem pouco cálcio o fazem por não terem em seus organismos a enzima responsável pelo processamento da lactose — principal açúcar encontrado nos alimentos existentes nos EUA.

As fibras — Poucos trabalhos abordaram o papel que as fibras desempenham no controle da pressão sanguínea. Mas um estudo feito com 12 diabéticos — que tinham um peso considerado normal — revelou que as dietas ricas em fibras provocavam uma redução de 10% na pressão sanguínea.

O potássio — Nas mesmas sociedades em que o consumo de sal é praticamente nulo, geralmente os alimentos são ricos em potássio, especialmente na forma de frutas frescas e vegetais. No entanto, os especialistas não recomendam que se tome complementos vitamínicos à base de potássio sem prescrição médica, mas aprovam o consumo de laranjas e bananas.

A gordura — As pessoas que comem grandes quantidades de gorduras não-saturadas, como o óleo de oliva, amendoim, milho e açafrão, têm pressão mais baixa do que aquelas que preferem as gorduras saturadas, encontradas nos produtos animais.