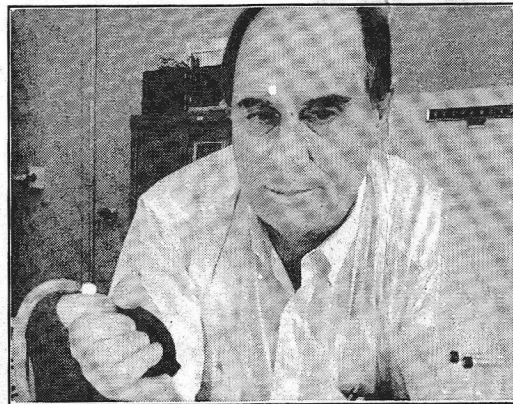


Efeitos do sal precisam ser constantes

Condimento ingerido em pequena quantidade não altera a pressão de quem tem o problema

Os efeitos do sal no organismo precisam ser constantes para afetar a pressão. Isso significa que é necessário uma dieta contínua que use e abuse da substância para que seus efeitos danosos apareçam nos que têm propensão a hipertensão arterial. Da mesma forma, o sal só será capaz de induzir ao aumento do tônus (contração arterial) aumentando os níveis pressóricos nos hipotensos quando consumido no dia-a-dia em importante quantidade.

O sal fica circulando pela corrente sanguínea e obriga o organismo a reter mais água, aumentando a pressão nas paredes das artérias, além de provocar a contração dos vasos mais finos. Joel Cláudio Heimann, professor responsável pelo Setor de Hipertensão Experimental da FMUSP, estudioso dos efeitos do sal em animais de laboratório, afirma



Mônica Zarattini/AE

Joel Heimann: sal não tem efeito imediato

que quando alguém ingere sal em pequena quantidade não há efeito imediato sobre o nível baixo de pressão. "A pessoa sente-se melhor porque o mal-estar é passageiro", diz.

Desmaios — A organizadora de eventos Suely Roitman aprendeu a reagir às crises de hipotensão, quando quase invariavelmente desmaia, apoiando-se em objetos, evitando ambientes fechados e muito quentes.

Depois de ir a diversos clínicos que receitavam medicamentos para estabilizar a pressão, consultou-se há três anos com o especialista Décio Mion Jr.. Fez um check-up completo e ouviu do médico que tinha tendência a pressão baixa. Soube, então, que "morreria com pressão baixa, mas não em consequência do problema", relata.

O médico receitou comprimidos à base de sódio, obtidos em farmácia de manipulação. "Esse comprimido é sal puro, mas é mais agradável do que comer alimentos muito salgados", diz.

Ela mantém um estoque dos comprimidos, mas somente os toma em caso de crise. Suely desloca-se frequentemente para o Recife, onde a empresa em que trabalha tem uma filial. Quando está muito quente, ela toma seis comprimidos por dia e diminui a dosagem à medida que se

sente melhor. Faz o mesmo quando está estressada e na fase pré-menstrual. Desde que adotou essa fórmula, ela nunca mais protagonizou cenas como desmaios em aeroportos ou na rua. O pior ocorreu quando estava no metrô londrino, em 1979, e desmaiou subitamente. Foi levada de ambulância para a terapia intensiva de um hospital e, quando acordou, perguntaram-lhe se havia bebido ou se drogado. "Foi muito desagradável", recorda.

Suely queixa-se do descaso com que o hipotenso é tratado por todos. "Conheço muita gente que tem pressão baixa e termina convivendo com o incômodo dos sintomas porque é algo associado à saúde", diz. Segundo ela, sua pressão varia de 11 por 6 a 8 por 5.

Os números registrados pelos hipotensos podem indicar, de acordo com Heimann, baixa nutrição sanguínea dos tecidos. A tontura seguida do desmaio significa menor irrigação do cérebro. "Mas somente em casos excepcionais há danos sérios", esclarece.