

nutrimento



A importância do potássio e da alimentação na regulação da pressão arterial

O potássio e a alimentação na regulação da pressão arterial

A hipertensão arterial é um dos principais problemas de saúde pública no nosso país, pela expressão das pessoas afetadas e pelas consequências na sociedade, desde os aspetos sociais aos aspetos económicos. De acordo com dados do estudo [Global Burden of Diseases \(GBD\)](#), a ingestão excessiva de sal surge como o comportamento alimentar inadequado que mais contribui para a perda de anos de vida saudável. Felizmente, nos últimos anos, aumentou a consciência pública sobre os riscos do consumo excessivo de sal como um fator importante para o aumento da pressão arterial. Contudo, a maioria da população é ainda tolerante com alimentos e práticas alimentares que introduzem este produto prejudicial à nossa saúde no nosso dia-a-dia. Desde sopas excessivamente salgadas servidas na restauração e em casa até a aperitivos frequentemente salgados em excesso.

A par desta tolerância, existe também um desconhecimento significativo sobre determinadas práticas alimentares protetoras da nossa saúde cardiovascular. Hábitos alimentares que poderiam reduzir significativamente o impacto da doença e suas consequências. Uma prática alimentar pouco conhecida e pouco comunicada é o consumo em doses adequadas de potássio. O potássio é um mineral essencial na alimentação humana e presente em diversos alimentos. 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, algo muito frequente entre nós.

ESTE MANUAL APRESENTA, PELA PRIMEIRA VEZ EM PORTUGAL, E DO PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL E ALIMENTAR, UMA REVISÃO DAS RELAÇÕES ENTRE O SÓDIO (NA), O POTÁSSIO (K) E A SAÚDE CARDIOVASCULAR,

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. São sugeridas orientações alimentares para atingir as recomendações para a ingestão de potássio bem como exemplos de receitas com um balanço Na/K adequado. Estas recomendações e sugestões práticas são ainda integradas no **padrão alimentar mediterrânico**. Desta forma, este Manual pode tornar-se útil tanto para profissionais de saúde, da educação e para outros interessados neste tema como para todos os cidadãos que querem investir e saber mais sobre a sua saúde.

Este manual, só foi possível com o trabalho intenso, durante muitas semanas, do Prof. Doutor Alejandro Santos, docente da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e profundo conhecedor do tema, bem como das Diretoras Adjuntas do PNPAS, Dra. Sofia Mendes de Sousa e Prof. Doutora Maria João Gregório a quem muito agradecemos. Sem elas e sem a coordenação da equipa do PNPAS constituída pelas Dras. Carolina Anjo, Sara Martins e pela nossa estagiária Margarida Bica o trabalho não teria sido possível.

O presente Manual tem uma edição conjunta do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e do Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares, bem como um prefácio do seu Diretor Dr. Rui Cruz Ferreira. Esta parceria, bem sucedida, entre programas no seio da DGS, prova a necessidade de um trabalho colaborativo nestas áreas, demonstrando o espírito construtivo que existe e que muita facilita as nossas actividades diárias.

Direção-Geral da Saúde

Agora é ler, comentar e melhorar. Este tipo de trabalhos não se esgotam no momento do seu

Alameda Afonso Henriques, 45

lançamento mas é na discussão séria e construtiva que servem plenamente os seus fins.

1049-005 Lisboa

Descarregue o manual [aqui](#).

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt