

Aprenda a gostar do seu corpo

PENSE LEVE

Ano 12 - Nº 142 - R\$ 6,50

Vigilantes do Peso®

28 RECEITAS LIGHT

Humm...



Tem chocolate, peixe e até pão!

Isabela Garcia

*A Eliete de
Celebridade:
"Cuido da
alimentação
sem neurose"*

"Encontrei o caminho do emagrecimento"

*conta Vânia Victore,
a leitora que emagreceu 22 kg*

DIGA NÃO
aos sabotadores da dieta alheia
E EMAGREÇA

JEANS:
*o curinga do guarda-roupa
(ele favorece qualquer
tipo físico!)*

**Conheça as
AULAS DE
DANÇA QUE
ENXUGAM**
*as gordurinhas,
modelam e
divertem!*

ISSN 1413-1420



00142

9 771413 142007

Inimiga

~ HIPERTENSÃO

por Françoise Gregório
fotos Lang
produção Monica Domiciano

Entenda a pressão

Justamente por causa de dados alarmantes, os cientistas defendem que o ideal é alcançar os padrões de pressão arterial considerados ótimos pelas diretrizes brasileira e européia: 120mmHg para a pressão sistólica (máxima) e menos de 80mmHg para a diastólica (mínima), ou melhor, 12 por 8.

Se a máxima ficar entre 12 e 14 e a mínima entre 8 e 9, a pessoa é considerada pré-hipertensa. Já a hipertensão existe quando os níveis, medidos várias vezes no consultório do médico, são iguais a 14 por 9 ou maiores. A alta acontece porque os vasos por onde circula o sangue se contraem e fazem com que a pressão aumente. Então, os vasos sofrem danos e, com o passar do tempo, podem endurecer,

oculta

Democrática e silenciosa. A pressão alta é uma doença que não manda aviso nem poupa ninguém.

Entre homens e mulheres acima dos dezoito anos, estima-se que 25 a 30% tenham o mal.

Uma pesquisa realizada com crianças em Belo Horizonte, MG, mostrou que 7 a 10% dos pequenos apresentavam pressão inadequada. O Ministério da Saúde calcula que apenas 15% dos hipertensos brasileiros estejam sendo tratados. No mundo, a hipertensão é responsável por 7,1 milhões das mortes por problemas cardiovasculares, ou 12,8% do total.

Estes e outros números foram apresentados durante o 20º Congresso Mundial de Hipertensão, realizado em São Paulo no mês de fevereiro e no qual participaram especialistas de 78 países. Entre uma descoberta e outra, o destaque ficou por conta da prevenção, defendida por unanimidade.

entupir ou romper-se. No coração, o entupimento leva à angina e pode ocasionar infarto. No cérebro, pode causar derrame cerebral. Nos rins, a obstrução pode acarretar paralisção dos órgãos.

O que provoca (e o que melhora)

O desafio para os hipertensos, pré-hipertensos e pessoas normais mas com histórico da doença na família é evitar os fatores que elevam a pressão. Entre eles, destacam-se:

✓ **excesso de peso**


A gordura é um dos maiores vilões da hipertensão. É que os obesos têm mais líquido circulando pelo corpo, e esse volume extra força o organismo a trabalhar dobrado, principalmente

os rins, encarregados de filtrar os líquidos e responsáveis pelo equilíbrio dos níveis de pressão arterial. Sem contar que os gordinhos têm maior tendência a acumular gordura nas artérias, atrapalhando a livre circulação do sangue e elevando a pressão. Portanto, emagrecer é essencial tanto para prevenir quanto para tratar o mal.

✓ **sedentarismo**

É outro grande detonador da pressão arterial, porque faz com que o organismo produza mais hormônio insulina para que o açúcar penetre nas células. E quando esse hormônio tem níveis aumentados, o sistema nervoso simpático é estimulado e libera substâncias que irão contrair os vasos.

Para evitar isso, a ordem é

malhar. Para se ter idéia dos benefícios da atividade física, é comum o hipertenso que começa a treinar poder diminuir a dose dos medicamentos ou até mesmo ter a pressão controlada dispensando o uso de remédios. Mais: o exercício adequado e orientado ajuda a controlar o peso, bem como diminuir as taxas de gordura e açúcar no sangue e reduzir a tensão emocional, entre outros efeitos positivos. As atividades aeróbias, como andar, pedalar, nadar e dançar, são as mais indicadas para hipertensos e Cia. Porém exigem supervisão periódica, ou seja, médico e professor de educação física devem trabalhar em conjunto. Exercícios com peso, como a musculação, não são recomendados porque provocam aumento da pressão. 



Sem problemas na mesa

Para facilitar o dia-a-dia dos hipertensos e pré-hipertensos, uma seleção do que...

PODE COMER...

- alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados
- temperos naturais: limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha
- verduras, legumes, frutas, grãos e fibras
- peixes e aves preparadas sem pele
- produtos lácteos desnatados

✓ cigarro e álcool

São mais dois fatores de risco. O primeiro carrega uma série de substâncias tóxicas vasoconstritoras que agredem o revestimento interno das artérias e aumentam a instabilidade da pressão ao longo do dia. O álcool além da conta dispara os níveis de pressão. As bebidas alcoólicas possuem etanol, que lesa órgãos como cérebro, coração, fígado e pâncreas e dificulta a perda de peso, pois têm muitas calorias. Os cientistas sugerem que o álcool intensifica a presença de hormônios de estresse, que levam à vasoconstrição.

✓ excesso de sal

Ele pode, sim, fazer a pressão disparar porque sobrecarrega os rins. A recomendação aos hipertensos e pré é que limitem o consumo diário de sal a 6 g, ou 1 colher de chá. O problema é que esse limite pode chegar a 16 g por dia! Afinal, o tempero se esconde em doces, como o chocolate, e em produtos industrializados, como enlatados e embutidos. Portanto, fique de olho no rótulo para saber o que está consumindo. Outra dica é quanto à escolha do adoçante. Deve-se evitar a sacarina e o ciclamato de sódio e preferir o aspartame e a stévia.

✓ alimentação desequilibrada

Comidas gordurosas devem ser abolidas, pois o aumento de colesterol no sangue entope as artérias e faz subir a pressão. Sem falar que prejudicam a perda de peso. Os alimentos ricos em potássio são bem-vindos graças ao seu efeito cardioprotetor. A grande pedida é investir em verduras, frutas, cereais, legumes e carnes magras. Assim há uma menor oxidação das moléculas do organismo, o que diminui o risco da hipertensão.



Monitoramento eficaz

Existem diferentes aparelhos para medir a pressão. Os mais tradicionais são os aneróides, portáteis e que parecem um relógio. Também são utilizados os automáticos, eletrônicos, em diferentes tamanhos (inclusive modelos presos ao pulso). Para conferir a própria pressão sem perigo de errar são necessários alguns cuidados: escolha um ambiente calmo; faça repouso de cinco minutos; deixe o braço no qual fará a medição apoiado em uma mesa e na altura do coração; mantenha as costas na cadeira e os pés encostados no chão. O recomendado é que pessoas de pressão normal ou pré-hipertensas meçam a pressão pelo menos uma vez por ano.

Aparelhos e estoscópio Cirúrgica Fernandes

DEVE LIMITAR O CONSUMO...

- sal
- álcool
- gema de ovo: no máximo três por semana
- crustáceos
- margarinas, de preferência as cremosas, com redução de colesterol e de sal e ricas em fitosterol

PRECISA TIRAR DO CARDÁPIO...

- açúcar e doces
- frituras
- derivados de leite na forma integral, com gordura
- carnes vermelhas com gordura aparente e vísceras
- alimentos processados e industrializados: embutidos, conservas, enlatados, defumados e salgados de pacote.

Gestantes à salvo

No primeiro trimestre da gestação a pressão arterial costuma cair, para depois voltar a subir. Portanto, se nos três primeiros meses não houver queda e ela permanecer nos 12 por 8, é preciso ficar de olho para que futuramente não dispare.

A hipertensão na gravidez pode

trazer complicações como o sofrimento do bebê por alteração no fluxo sanguíneo. Muitas vezes, o uso de medicamento anti-hipertensivo se faz necessário, assim como o controle diário da pressão e repouso. As formas mais comuns de hipertensão na gravidez são:

- **HIPERTENSÃO ARTERIAL CRÔNICA:** a mulher já apresentava hipertensão antes de engravidar, permaneceu hipertensa na gestação e continuará depois dela.
- **PRÉ-ECLAMPSIA:** forma hipertensiva que só ocorre na gravidez. Neste caso, quando a mulher engravida, sua pressão, que era normal, sobe. Terminada a gestação, o problema desaparece.
- **ECLAMPSIA:** a pressão da mulher sobe muito e, em decorrência, diminui o fluxo de sangue que vai para o cérebro, provocando convulsões.

Consultoria: **Adriana Ávila**, nutricionista do serviço de nutrição e dietética do Instituto do Coração (Incor); **Carlos Eduardo Negro**, diretor da unidade de reabilitação de cardiologia e fisiologia do exercício do Incor e professor-titular de educação física e esportes da USP; **Dante Giorgi**, médico da unidade de hipertensão do Incor.

Para ajudar na escolha

Veja a quantidade de sal e de potássio contida em certos alimentos (100 g)

Os recomendados

	sal (g)	potássio (mg)
Carne magra	0,3	112
Peixe	0,3	182
Biscoito cream cracker	0,3	35
Fígado	0,3	248
Galinha	0,3	211
Gelatina	0,4	42
Ricota	0,5	64
Queijo-de-minas	0,7	153
Peru	0,3	288
Maçã	-	64
Mamão	0,1	212
Manga	-	76
Maracujá	0,1	360
Mel de abelha	-	34
Melancia	0,0	42
Melão	0,2	429
Morango	0,1	155
Óleo de soja	-	4
Pepino	0,1	76
Pêra	0,1	132
Pêssego	0,1	121
Pimentão verde	0,1	154
Quiabo	0,1	31
Rabanete	0,2	383
Repolho	0,1	161
Tomate	0,1	209
Uva branca	0,1	188

Com moderação

	sal (g)	potássio (mg)
Maionese	1,5	17
Macarronada	1,0	121
Requeijão	1,0	53
Pão francês	1,5	141
Ovo	0,3	128
Doce de leite	0,3	393

Os não-recomendados

	sal (g)	potássio (mg)
Carne-de-sol	10,8	200
Bacalhau salgado	14,3	603
Bacon defumado	2,6	236
Caviar	0,8	531
Manteiga com sal	2,5	303
Presunto cozido	4,8	237
Lingüiça de porco	2,9	268
Batata chips	1,6	-
Picles	3,0	-
Pizza	1,8	130
Azeitona	3,0	-
Queijo camembert	3,1	66
Queijo roquefort	3,0	82
Salame	5,3	373
Salsicha	2,5	235