

erial sob pressão

Estudo revela excesso de consumo de sal e aponta malefícios de temperos prontos



O médico Kleber Franchini, docente da FCM e coordenador das pesquisas: "A hipertensão não respeita classe social, gênero ou raça"



Nutricionista durante experimento no Laboratório de Fisiopatologia Cardiovascular: esforço de pesquisa



O médico Wilson Nadruz Júnior, docente da FCM e coordenador do Laboratório de Biologia Cardiovascular: "Os dados da pesquisa experimental foram essenciais"

A médica Maria Lillian Sales, autora da primeira pesquisa sobre marcadores genéticos feita com pacientes: resultados publicados em revista internacional

Os temperos industrializados são os grandes vilões para a alimentação dos portadores de pressão arterial alta. Foi o que constatou a pesquisa com os pacientes atendidos no Ambulatório de Hipertensão do Hospital das Clínicas da Unicamp. O estudo mostrou ainda que a maioria dos hipertensos ingere alimentos salgados com concentração até quatro vezes maior do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

O estudo, realizado em 138 portadores da doença, apurou que a média de consumo diário entre os homens é de 17,6 gramas e, nas mulheres, 13,7 gramas. Pelas orientações da OMS, a população em geral deve utilizar, no máximo, seis gramas de sal diariamente, o que equivaleria a uma colher de chá rasa. Os portadores de pressão arterial alta devem se limitar à ingestão de quatro gramas.

Segundo as enfermeiras Maria Cecília Bueno Jayme Gallani e Maria Carolina Salmora Ferreira, que conduziram o estudo no HC, os hipertensos estão consumindo sal em concentrações que podem prejudicar o tratamento da doença, mesmo conscientes das orientações dos profissionais de saúde. "Os próprios pacientes desconhecem que exageram no consumo de um dos principais vilões da doença. Muitos não sabem o teor de sal presente nos alimentos, principalmente naqueles industrializados", argumentam.

A professora Maria Cecília, orientadora da dissertação de mestrado, acredita que as conclusões do trabalho podem direcionar algumas ações no sentido de se alertar para o perigo escondido nos salteiros. "Se o consumo entre os hipertensos é alto, imagine na população em geral que, em teoria, não precisaria se preocupar com o uso do sal", argumenta.

Os níveis de ingestão recomendados pela OMS referem-se ao consumo diário total e, muitas vezes, os rótulos dos produtos industrializados não são observados. Na opinião da especialista, a população corre sério risco com o hábito abusivo. Ela lembra que o acúmulo do produto no organismo é maléfico não somente para o coração, mas também para outros órgãos do corpo humano, como o estômago, por exemplo.

Existe uma adaptação do paladar ao gosto salgado. O ideal, explica Maria Carolina, é que se faça uma adequação do consumo desde a infância. Mas, o que ocorre é, justamente, o oposto. "Diversos fatores dificultam a mudança no comportamento. Como nos casos das refeições *fast food*, dos salgadinhos do tipo *snacks*, os temperos prontos e caldos, cujos teores de sal são altos", alerta. Outro exemplo citado por Maria Carolina são as papinhas para bebês que possuem, em média, 156% a mais do valor diário de sódio do que poderiam ingerir.

Hipertensos – A proposta de mensurar os níveis de ingestão do sal pelos hipertensos surgiu da própria experiência das pesquisadoras no atendimento prestado no HC. Maria

Carolina observou que os pacientes afirmavam a adesão à dieta com pouco sal, mas sabia-se que os alimentos consumidos possuíam um teor além daquele mencionado.

A enfermeira resolveu investigar a fundo a questão e constatou que as principais fontes foram o sal adicionado e os temperos prontos utilizados para preparação dos alimentos. Um dado importante é que os pacientes com maior nível de consumo também apresentaram aumento da massa ventricular esquerda, fator associado a maior risco de doença cardiovascular.

Instrumentos – Segundo a professora Maria Cecília, existia uma lacuna no que dizia respeito a instrumentos eficazes para mensurar a quantidade de sal que cada indivíduo ingere. As avaliações por meio de questionários são extremamente subjetivas, além de as metodologias não terem grau suficiente de confiabilidade. "Se o paciente declara que consome pouco sal, dificilmente o profissional de saúde poderia avaliar a que concentração se referia. Na verdade, não havia mecanismos confiáveis que comprovassem o nível de ingestão", declara a professora. Neste sentido, a primeira etapa do trabalho foi justamente desenvolver uma metodologia eficaz para a medição.



As enfermeiras Maria Cecília Bueno Jayme Gallani, orientadora do estudo, e Maria Carolina Salmora Ferreira: pesquisa com hipertensos mostra que consumo de sal é até quatro vezes maior do que o recomendado

O trabalho, financiado pela Fapesp, aplicou em cada um dos pacientes quatro métodos diferentes e uma avaliação, para chegar à quantidade total do produto no organismo. O questionário de frequência de alimentos com alto teor de sódio, batizado com o nome de QFASO, foi desenvolvido pelas enfermeiras com base em regras pré-estabelecidas. Além deste método, outras três metodologias, já consagradas, foram aplicadas: o sódio urinário – que consiste em colher amostras por 24 horas para exame; o recordatório de 24 horas; e o inventário de 72 horas.

Segundo as pesquisadoras, a idéia foi utilizar o maior número de instrumentos possíveis para alcançar resultados confiáveis. Em geral, alguns estudos contemplam apenas o índice apurado na avaliação de sal per capita, ou seja, a quantidade de pacotes do produto utilizado na família, levando em consideração o número de pessoas que fazem as principais refeições por semana no domicílio. O resultado deste método bastante usual, explica Maria Carolina, seria melhor apurado se fossem considerados outros itens também importantes para a medição, como o feito na pesquisa.

Crenças – Uma outra vertente do trabalho conduzido pelas enfermeiras trata da correlação dos resultados com a aplicação da escala de crenças sobre a dieta hipossódica – com baixos teores de sal –, devidamente adaptada e validada para a população brasileira. A correlação entre os itens de benefícios e barreiras levou a constatar que, quanto mais barreiras o paciente impõe para seguir o tratamento, maior o consumo e, conseqüentemente, o nível alto de pressão arterial sistólica. "Nem mesmo o grau de escolaridade obteve alteração em relação ao comportamento. O significativo foi perceber esta importância das barreiras", explica Maria Cecília.

Entre as principais barreiras, estão a dificuldade de se alimentar fora do domicílio, sensação de falta de sabor na comida com pouco sal, dieta considerada cara, demanda por tempo para preparo do alimento, e difícil entendimento de como seguir as recomendações. "As questões já eram sabidas pelas conversas informais que mantínhamos com os pacientes", atesta Maria Carolina.

Esses achados remetem à proposta de se implantar ações educativas com relação à dieta, focando mais especificamente nas barreiras. Neste sentido, um outro trabalho orientado por Maria Cecília está em andamento. A idéia é testar uma intervenção junto a esses pacientes para o planejamento da dieta, atentando para o caráter comportamental.

Dicas – Para as pesquisadoras, é importante que a população aprenda a ler os rótulos das embalagens dos produtos industrializados. No caso dos produtos dietéticos, a atenção deve ser ainda maior, pois eles podem conter teores de sódio elevado. Lembrar sempre que o sal é a base de conservação dos alimentos e, por isso, é bom evitar o consumo de embutidos e enlatados. O ideal, na medida do possível, é optar pelo consumo de alimentos naturais.

Os temperos prontos – caldos, temperos em pasta e em pó etc – também são vilões, pois são consumidos usualmente e contêm grande quantidade de sal. Na pesquisa, os temperos foram um dos principais componentes do alto teor de sódio na dieta dos pacientes. "Não se deve esquecer, no entanto, de eliminar o hábito de adicionar sal às refeições já prontas", alerta Maria Carolina. (R.C.S)