

Entrevista - Prof^o Dr. Luiz Aparecido Bortolotto



Professor livre-docente e professor colaborador médico junto ao departamento de cardiopneumologia, disciplina de cardiologia da FMUSP.

Orientador do programa de pós-graduação do departamento de cardiopneumologia da FMUSP. Diretor da unidade de hipertensão, InCor-HC.FMUSP.

Perguntas:

1) Quais são os riscos de uma hipertensão não tratada?

R: A hipertensão arterial é o principal fator de risco para a ocorrência de doenças cardiovasculares. Se não tratada, aumenta a chance de ocorrência de infarto agudo do miocárdio ou derrame, e pode levar a longo prazo a insuficiência cardíaca (falha do bombeamento do coração), Insuficiência renal (podendo levar à necessidade de diálise) ou mesmo demência.

2) A pressão alta ainda é a maior causa de mortalidade no mundo?

R: Dados da Organização Mundial de Saúde mostram que a hipertensão arterial é o principal fator de risco relacionado à mortalidade global em todo o mundo, tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento, onde o impacto é ainda maior.

3) Quais são os fatores que levam o indivíduo a desenvolver pressão alta?

R: O principal fator é o genético, mas outros fatores importantes contribuem para o aparecimento da doença. Estes fatores incluem o consumo excessivo de sódio e baixo consumo de potássio, obesidade, sedentarismo, estresse, e excesso de consumo de álcool.

4) Qual seria a alimentação adequada para evitar a hipertensão?

R: Dieta com baixa quantidade de sódio, maior quantidade de potássio, menor quantidade de carboidratos, maior quantidade de frutas e verduras, menor quantidade de gorduras saturadas.

5) Qual a recomendação para os hipertensos em relação a ingestão de cloreto de sódio e de potássio?

R: O cloreto de sódio ou sal de cozinha deve ser usado em quantidade inferior a 5 gramas por dia, enquanto a quantidade de potássio mínima recomendada é de 3510 mg por dia.

6) Está comprovado que o potássio tem um papel muito importante na prevenção de doenças cardiovasculares. Quais são os benefícios do consumo de potássio em pacientes hipertensos?

R: Existem várias evidências de que a ingestão maior de potássio está relacionada a valores mais baixos de pressão arterial, e pode contribuir para um melhor controle da mesma nos pacientes hipertensos. Além disso, quando o paciente hipertenso está usando um diurético para controlar a pressão, pode haver perda maior de potássio na urina, e assim a reposição de potássio auxilia a evitar este efeito colateral.

7) Dr. Bortolotto, sabemos que existe uma elevada recidiva de crises de hipertensão motivada pelo não respeito a terapia medicamentosa ou a dieta alimentar. O Dr. acredita que o salgante pode contribuir com a adesão dos hipertensos na dieta hipossódica?

R: Assim como aconteceu com o uso dos adoçantes, o uso de um substituto do sal como o salgante pode auxiliar na melhor adesão a dieta hipossódica, pois ao substituir o sal adicionado pelo salgante, passa a aceitar melhor quantidade menor de sódio.

8) O Dr. recomendaria um “substituto” do sal para os seus pacientes?

R: Sim, recomendaria para usar o salgante no lugar do sal para temperar saladas, e outros pratos onde seria usado sal adicionado.

9) Dr. Ao recomendar um produto, medicamento ou alimento ao paciente, qual a importância que existe em o produto recomendado ser aprovado pela ANVISA?

R: A Anvisa é o órgão fiscalizador de medicamentos e alimentos, com critérios rigorosos de avaliação. Portanto, um produto aprovado pela ANVISA dá garantias de segurança, eficácia e qualidade, para usar na prática clínica.

10) A palatabilidade dos adoçantes é muito diferente do açúcar e a do Salgante é diferente da do sal. Existe um processo natural de adaptação ao sabor. O que o Dr. Acha sobre este processo?

R: A adaptação ao paladar é algo muito importante, pois as pessoas estão acostumadas com um sabor e demoram um tempo para se adaptar ao novo sabor. No entanto, o exemplo dos adoçantes pode ser transportado ao salgante, pois hoje em dia o sabor do adoçante já está incorporado. Além disso, é preciso orientar a usar a quantidade certa para ir acostumando com a mudança do sabor.