

Ingestão de sal pode atrapalhar os efeitos dos remédios contra hipertensão

23/07/2009

Jornal de Uberaba

O fato de uma pessoa não conseguir controlar sua pressão alta com múltiplos medicamentos pode significar que ela está comendo sal demais, segundo estudo que será publicado na edição de setembro da revista Hypertension. De acordo com o pesquisador brasileiro Eduardo Pimenta, da Universidade de Queensland, na Austrália, o corte drástico da ingestão de sal nas pessoas com hipertensão resistente causa grandes reduções na pressão sanguínea.

Os pesquisadores submeteram 12 pessoas com hipertensão resistente (que não conseguiam reduzir a pressão tomando três ou mais medicamentos) a dietas ricas em sódio e pobres em sódio em semanas alternadas com duas semanas de intervalo. E notaram que a redução para 1,15 gramas por dia - difícil de ser alcançada na vida real (a quantidade média é de 9 g a 12 g) - reduzia em 22,7 mmHg a pressão sistólica e em 9,1 mmHg a diastólica.

"Os resultados atuais sugerem que pacientes com hipertensão resistente são sensíveis ao sal", concluem os pesquisadores, explicando que a ingestão de sal provavelmente causa a retenção de mais fluido que o normal nesses pacientes, tornando ineficazes os tratamentos para controle da hipertensão.

Outro estudo maior na mesma publicação encontrou resultados similares, além de benefícios da restrição do sal para os rins, coração, ossos e sistema circulatório desses pacientes. Com isso, os especialistas defendem uma ação para que a indústria alimentícia reduza o sal de seus produtos. E, para as pessoas, o recado é para parar de adicionar sal aos alimentos.