

Combate e Prevenção à Hipertensão Arterial

Colaborador: Fernando Gomes – 25/04/2014



Consumido em excesso, como fazem os brasileiros (três vezes mais que a recomendação), o sal pode causar diversas doenças, entre elas, a hipertensão.

O Combate e Prevenção à Hipertensão Arterial e a Prática Esportiva foi o tema do Saúde em Questão do dia 17 de abril de 2014, que recebeu o supervisor do Programa Saúde no Esporte e Médico do Esporte (UNIFESP) Rodrigo Resende Palhares.

Ao contrário de muitas pessoas, o Dr. Resende contraria a ideia de que hipertensos não podem praticar exercícios físicos. Segundo o especialista, como em todos os casos, é recomendável realizar uma consulta médica antes de iniciar a atividade. “Minimiza os riscos, porque conseguimos avaliar e mensurar os riscos”, comentou.

Medir a pressão regularmente também é essencial para prevenir as limitações causadas pela doença. Para o procedimento, o especialista recomenda

algumas medidas prévias. “ O paciente deve repousar de cinco a dez minutos e o aparelho medidor tem que estar, devidamente, calibrado”.

O convidado ainda relatou que a hipertensão não tem sintomas tão característicos quanto outras doenças, mas alertou para os seguintes sinais: “Desconforto e cansaço no peito, dor de cabeça ou na nuca do meio para o final do dia e, além disso, se existem pessoas com histórico da doença na família”, elencou.

Resende também relacionou a doença ao consumo do sódio, presente na maioria dos alimentos industrializados e reforçou a importância da atividade física para preveni-la.