

Artigo defende que não basta reduzir a ingestão de alimentos ricos em sódio, uma importante estratégia para controle da pressão arterial. Segundo pesquisadores, é preciso incentivar o consumo de um nutriente essencial para a saúde cardiovascular

Tatiana Anderson/TopTropicals/Divulgação



MENOS SAL e mais POTÁSSIO

» PALOMA OLIVETO

Tradicionalmente, reduzir o consumo de sal é a principal recomendação dietética para diminuir os casos de hipertensão e, consequentemente, prevenir infartos, acidentes vasculares cerebrais (AVCs) e outras doenças cardiovasculares. Agora, um grupo internacional de pesquisadores propõe enfatizar, também, o aumento da ingestão de potássio. Segundo eles, a estratégia pode representar um avanço no combate à principal causa de morte globalmente.

Em um artigo publicado no *The American Journal of Clinical Nutrition*, os autores sustentam que as políticas públicas deveriam dar igual importância ao controle do sódio e ao incremento de alimentos ricos em potássio, nutriente encontrado principalmente em frutas, verduras, legumes, laticínios e leguminosas. “Cada vez mais evidências mostram que aumentar o potássio na dieta, assim como reduzir a ingestão de sódio, atuam em conjunto para um melhor controle da hipertensão”, disse, em nota, Naomi Fukagawa, professora da Universidade de Vermont, e primeira autora do documento.

O artigo não questiona as evidências já consolidadas de que o excesso de sódio eleva a pressão arterial. Porém, os pesquisadores argumentam que a abordagem, sozinha, mostrou limitações nas últimas décadas. Segundo os autores, apesar de campanhas educativas, mudanças na rotulagem dos alimentos e esforços da indústria para diminuir o teor de sal de produtos processados, a ingestão permanece acima do recomendado em praticamente todos os países, enquanto o consumo de potássio continua muito abaixo do ideal.

Mais de 1,28 bilhão de adultos vivem com hipertensão em todo o mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda limitar a ingestão de sódio a menos de 2mg por dia, o equivalente a uma colher rasa de chá de sal. O organismo das Nações Unidas também aconselha o consumo de 3,5mg de potássio, exceto para pacientes com problemas renais. Segundo o artigo, conduzido pela Universidade de Vermont, nos Estados Unidos, o que acontece, na prática, é o contrário: a população continua ingerindo muito sódio e poucos alimentos naturalmente

Palavra de especialista

Estratégia combinada

É consagrado que a redução do sódio ajuda no controle da hipertensão arterial. Novas evidências têm mostrado que o aumento da ingestão de potássio também é importante. O potássio exerce um papel na redução do tônus arterial, então causa vasodilatação e também aumenta a excreção do sódio na urina. Por isso, cientistas têm recomendado uma estratégia combinada de redução da ingestão de sódio e aumento da ingestão de potássio para que tenhamos um resultado ótimo na redução da pressão arterial. A hipertensão arterial é o principal fator de risco das

doenças cardiovasculares e é altamente prevalente no mundo. Então, é realmente fundamental que haja estratégias de saúde pública para combatê-la. Entre elas, está a alimentação, com a questão do sódio e do potássio. Outras estratégias incluem atividade física, redução do peso corporal, combater a obesidade e evitar tabagismo, entre outras coisas. Quando a gente reduz a pressão arterial em pacientes hipertensos, consequentemente, diminui a formação de placas ateroscleróticas e o entupimento das artérias do corpo, resultando em redução de infartos e acidente vascular cerebral (AVC).

Ricardo Cals, médico cardiologista, membro titular da Sociedade Brasileira de Cardiologia. (SBC/DF)

ricos no outro nutriente, com impactos negativos na pressão arterial.

O sódio favorece a retenção de líquidos e aumenta o volume sanguíneo, enquanto o potássio ajuda os rins a eliminar o excesso desse nutriente pela urina, além de contribuir para o relaxamento dos vasos sanguíneos. “O maior consumo de sódio também faz com que exista uma menor absorção de potássio, elevando o risco de hipertensão”, esclarece Renault M. Ribeiro Jr, coordenador de cardiologia do Hospital Santa Lúcia e diretor conselheiro da Sociedade Brasileira de Cardiologia no DF (SBC/DF).

Assim, os dois minerais não atuam de maneira independente, mas em conjunto. “Quando você equilibra essa ingestão, pode neutralizar, com certeza, o dano excessivo que o sódio provoca. Ao mesmo tempo, obtém os efeitos benéficos do consumo de potássio, como melhora da vasodilatação e das ações anti-inflamatórias, que são os efeitos maléficos do excesso de sal”, diz Ribeiro Jr.

Evidência

O artigo, publicado no *The American Journal of Clinical Nutrition*, destaca que,

biológico desfavorável ao controle da pressão arterial”, observa o artigo.

A proposta dos pesquisadores é que indústria de alimentos passe a considerar não apenas a quantidade absoluta de sódio presente nos produtos, mas a relação entre sódio e potássio. Em vez de simplesmente diminuir o sal, seria possível reformular alimentos acrescentando pequenas quantidades de sais de potássio, desde que isso não comprometesse o sabor nem a segurança alimentar.

Segundo o artigo, experiências mostram que uma substituição de aproximadamente 25% do cloreto de sódio por cloreto de potássio costuma ser bem aceita pelos consumidores. “Essa proporção já traz um benefício importante na saúde cardiovascular e na redução da pressão arterial e evita que tenha o gosto metálico que altas concentrações de sal de potássio pode ter”, afirma o cardiologista Ricardo Cals, membro da Sociedade Brasileira de Cardiologia no DF.

Preço

O estudo também chama atenção para o fato de frutas, verduras, legumes e leguminosas nem sempre estarem disponíveis ou terem preços acessíveis, especialmente para populações de baixa renda. Por isso, os autores defendem que programas governamentais voltados para alimentação saudável incluam incentivos ao acesso a esses alimentos, além de políticas de educação nutricional que expliquem de forma simples a importância do equilíbrio entre os dois minerais.

Outro desafio apontado é a comunicação com o consumidor. Enquanto campanhas contra o sal são relativamente conhecidas, poucas pessoas sabem que aumentar o consumo de potássio pode trazer benefícios semelhantes no controle da pressão arterial. “É importante que as pessoas fiquem atentas para o que estão consumindo e, para isso, o papel do cardiologista é fundamental”, argumenta Renault M. Ribeiro Jr. “Temos de esclarecer que não se trata só de tirar o sal, nem de comer muito alimento com potássio. É tentar, dentro disso, um equilíbrio. E também lembrar que há outras medidas importantes, como a prática de atividades físicas.”

Três perguntas para

GUSTAVO SÁ, MÉDICO NUTRÓLOGO ESPECIALISTA EM LONGEVIDADE E FUNDADOR DO INSTITUTO LONGLIFE (SP)

Arquivo pessoal



O estudo sugere que apenas reduzir o sódio é insuficiente sem o aumento da ingestão de potássio. Qual deve ser a orientação nutricional para pacientes com hipertensão?

A hipertensão sempre foi tratada, do ponto de vista nutricional, quase como um problema de excesso — de sal, de sódio. Esse novo entendimento, reforçado pelo artigo do *American Journal of Clinical Nutrition*, mostra que também é um problema de falta. Falta de potássio. Na prática clínica, isso significa que não basta orientar o paciente a tirar o saleiro da mesa; é preciso ativamente incluir alimentos ricos em potássio no prato dele. É uma mudança de foco: de uma dieta apenas restritiva para uma dieta de substituição inteligente: menos sódio, mais potássio, funcionando em conjunto. Os mecanismos fisiológicos mostram que o rim tende a reter potássio às custas de reter sódio quando a dieta é pobre em potássio, o que ajuda a explicar por que só cortar sal, muitas vezes, não é suficiente para controlar a pressão.

Quais alimentos ricos em potássio podem ser incorporados facilmente à alimentação para ajudar no controle da pressão arterial?

Entre os alimentos ricos em potássio, estão feijão (todos os tipos), lentilha, grão-de-bico, ervilha, água de coco, iogurte, leite, peixes como salmão e atum, castanhas e sementes (castanha-do-Pará, amêndoas), café (em quantidades moderadas também contribui), batata (com casca), batata-doce, espinafre, couve, abóbora, tomate e beterraba, e frutas como banana, abacate, melão, mamão, kiwi, laranja e outros cítricos, além de frutas secas (damasco, ameixa, uva-passa). Uma vantagem para a orientação ao público brasileiro é que boa parte dessa lista já faz parte do padrão alimentar tradicional do país. Mas atenção: esse aumento de potássio não é para todo mundo. Pacientes com doença renal crônica, especialmente em estágios mais avançados, têm dificuldade de eliminar o potássio pelo rim e correm risco de hipercalcemia — que pode causar arritmias graves. O mesmo cuidado vale para quem usa certos medicamentos, como diuréticos poupadores de potássio, IECA ou BRA (comuns no tratamento da própria hipertensão), e para quem toma suplementos de potássio. Esses pacientes precisam de acompanhamento médico antes de aumentar deliberadamente a ingestão.

Muitos alimentos industrializados vêm reduzindo o teor de sódio, mas continuam sendo pobres em potássio. Como o consumidor pode interpretar os rótulos?

Aqui está uma armadilha comum: o rótulo dizer “menos sódio” não significa automaticamente “mais saudável para a pressão”. Minha orientação prática: desconfie de produtos ultraprocessados mesmo quando anunciam redução de sódio. Eles raramente têm potássio relevante. Prefira sempre a comida in natura ou minimamente processada, que naturalmente traz esse equilíbrio entre sódio e potássio. **(PO)**