



## Alimentação aliada no combate à hipertensão

O Dia Mundial do Coração é comemorado em setembro. Diante do tema que será abordado este mês, a equipe de Nutrição realizou uma parceria com a equipe médica do Nust. Fizemos uma pequena entrevista com o atendimento médico para termos uma noção de como é a relação alimentação e hipertensão.

### Como a equipe médica observa a relação entre hipertensão arterial e hábitos alimentares?

Percebemos que existe um péssimo hábito alimentar entre os pacientes atendidos devido a uma série de fatores correlacionados, como a má alimentação, o sedentarismo e o tabagismo.

### Na Fiocruz essa relação alimentação X hipertensão é identificada em muitos casos?

Sim, em vários trabalhadores do Campus. É observado que existe

uma ingestão elevada de sal, alimentos industrializados, fast food e salgadinhos. O que favorece o surgimento da patologia.

### Em que situações e como ocorrem os encaminhamentos médicos para a equipe da Nutrição/Nust/CST?

Os encaminhamentos são realizados por meio dos casos de hipertensão arterial (com ou sem sintomas). Além de procura originada por meio de materiais educativos fornecidos pelo serviço de Nutrição do Nust/CST.

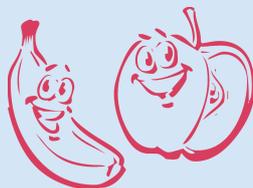
### DCV - As Doenças Cardiovasculares

São aquelas que afetam o coração, como o infarto, acidente vascular cerebral, arritmias cardíacas, isquemias ou anginas. Estudos mostram que elas contribuem significativamente para a taxa de mortalidade no Brasil e a alimentação inadequada, rica em alimentos gordurosos e baixo consumo de fibras, pode estar associada ao desenvolvimento dessas doenças. Entre todos os fatores de risco associados, o que mais se destaca é a Hipertensão Arterial.



## Saúde do trabalhador e as doenças cardiovasculares

O excesso de trabalho pode gerar o estresse, ansiedade, sedentarismo, hipertensão, entre outras complicações, aumentando o risco para o desenvolvimento das Doenças Cardiovasculares. Busque ter uma alimentação mais saudável! Ela pode contribuir com a produtividade no ambiente de trabalho, aumento da concentração, bem-estar e diminuição do cansaço, auxiliando na redução dos fatores que podem levar ao desenvolvimento dessas doenças. Veja as dicas abaixo para proteger seu coração:



O baixo consumo de frutas e legumes tem sido associado com taxas elevadas de doenças cardiovasculares. Por isso, coma pelo menos cinco porções de frutas e vegetais por dia e evite alimentos ricos em gordura saturada, como: biscoitos recheados, manteiga, leite integral, entre outros. Tenha cuidado com alimentos processados que, em geral, contêm muito sal e podem elevar a

pressão. Experimente tirar o sal da mesa!

Seja ativo! A prática de atividade física diminui os percentuais de gordura corporal prevenindo a obstrução das artérias que geram problemas cardíacos.

# t



Limite à ingestão de bebidas alcoólicas, o seu excesso provoca a contração dos vasos sanguíneos o que leva ao aumento da pressão arterial.

# Alimentos que fazem bem ao coração

Confira alguns nutrientes que contribuem de forma significativa para o bom funcionamento do seu coração:

**Ômega 3:** peixes de água salgada como: salmão, sardinha, atum, truta, cavala e as oleaginosas como: castanha do Pará, amêndoa, macadamia e nozes auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL).

**Fibras solúveis:** aveia, leguminosas: (feijão, lentilha, grão de bico) maçã, laranja e morango. Aumentam a sensação de saciedade e

também ajudam a diminuir os níveis do colesterol LDL.

**Potássio:** banana, uva passa, damasco, abacate, ameixa e mamão. Auxilia no bom funcionamento do músculo cardíaco.

**Flavonóides:** frutas cítricas e vermelhas, cebola, salsa, tomate, pimentão, cereja e alcachofra. Ajudam a proteger os vasos sanguíneos e promovem a saúde do coração.

**Polifenóis:** azeite de oliva extra virgem e frutas. Composto antioxidante que protege os vasos sanguíneos.

**Fitoesteróis:** óleos de milho e girassol. São os mais ricos nesse composto e contribuem de maneira efetiva na diminuição da absorção do colesterol reduzindo seus níveis no organismo.



## Cantinho saudável

### Bolo de maçã com aveia e passas

#### Ingredientes:

- 2 maçãs picadas, sem casca e sem sementes;
- ½ xícara (chá) de uvas passas sem sementes;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 1 colher (café) de cravo em pó;
- ½ xícara (chá) de suco de limão;
- ½ xícara (chá) de creme vegetal light;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de aveia;
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 3 ovos inteiros.

Redimento: 16 Porções e/ou Unidades.

Tempo de Preparo: em torno de 60 minutos.



Frequência de consumo permitida: 1 vez a cada 15 dias; 167 calorias por porção; Colesterol por porção 41 mg.

#### Preparo:

Em uma tigela, junte as maçãs, passas, cravo, canela e suco de limão e reserve. Na batedeira, bata o creme vegetal light, o açúcar, os ovos, junte a farinha e a aveia. Acrescente a mistura de maçãs e mexa bem. Passe creme vegetal light em uma assadeira com furo central e polvilhe açúcar com canela. Despeje a massa. Asse no forno pré-aquecido (180 °C) por aproximadamente 40 minutos.