

HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA


INFLUÊNCIA DO SAL

Cartilha do Hipertenso nº 4 de 8

Informações: Sociedade Brasileira de Hipertensão
Tel. (11) 284-0215 – Fax (11) 289-3279
E-mail: sbh@uol.com.br
Homepage: <http://www.sbh.org.br>

Redação: Prof. Dr. Décio Mion Jr., Profa. Dra. Angela M.G. Pierin, Dra. Katia Coelho Ortega – Liga de Hipertensão do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Apoio:

AstraZeneca 

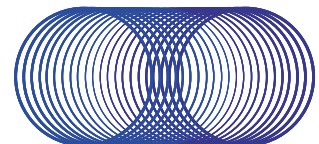
CARDIOVASCULAR

Segurança. Com a responsabilidade do líder

(1612053)

CARTILHA DO
HIPERTENSO
Nº 4 • 2001

DEPARTAMENTO DE
LIGAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL



SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO

O sal faz mal para quem tem pressão alta?

O sal faz o corpo reter mais líquidos, e o aumento do volume de líquido faz a pressão subir. No entanto, não há necessidade de comer sem sal. Deve-se, sim, evitar o exagero, como colocar sal na comida pronta ou comer alimentos que contêm muito sal.

Cerca da metade das pessoas é mais afetada pelo cloreto de sódio, o sal de cozinha. Essas pessoas são denominadas “sensíveis ao sal”. Para esses indivíduos é importante comer com pouco sal, para evitar que a pressão se eleve. Nas pessoas não-sensíveis a esse condimento, o aumento da pressão com seu uso é pequeno.

Os brasileiros consomem em média quatro a cinco colheres de café cheias de sal por dia, ou seja, dez gramas. O nosso corpo precisa de bem pouco sal, muito menos do que uma colher de café por dia (2,5 g/dia). Essa quantidade existe nos próprios alimentos. Para evitar o excesso desse condimento na alimentação, siga as seguintes dicas.

Dicas para evitar o excesso de sal

- 1 Use o mínimo de sal no preparo dos alimentos, substituindo-o por temperos naturais como salsinha, cebola, orégano, hortelã, limão, alho, manjerição, coentro e cominho.
- 2 Evite acrescentar sal aos alimentos já prontos. Nunca tenha um saleiro à mesa.

- 3 Evite temperos industrializados como *ketchup*, mostarda, molho *shoyu* e caldos concentrados.
- 4 Evite embutidos como salsicha, mortadela, lingüiça, presunto, salame e paio.
- 5 Evite conservas como picles, azeitona, aspargo, patês e palmito, enlatados como extrato de tomate, milho e ervilha e maionese pronta. Prefira os alimentos em seu estado natural.
- 6 Evite carnes salgadas como bacalhau, charque, carne-seca e defumados.
- 7 Evite o aditivo glutamato monossódico, utilizado em alguns condimentos e nas sopas de pacote.
- 8 Evite queijos em geral, dando preferência a queijo branco ou ricota sem sal.
- 9 Evite salgadinhos para aperitivo como batata frita, amendoim salgado, cajuzinho, etc.
- 10 Substitutos do sal ou sal *diet* podem ser úteis para algumas pessoas, porém quem toma certos remédios ou “sofre dos rins” não pode usar substitutos do sal. Consulte o médico antes de usá-los.
- 11 Evitando os excessos de sal na alimentação, você pode ajudar a controlar melhor a pressão alta e, às vezes, até reduzir o uso de remédios.