

Alimentos ultraprocessados podem aumentar riscos da hipertensão, alerta pesquisa do ELSA-Brasil

No dia 17 de maio é comemorado o Dia Mundial da Hipertensão. Segundo dados preliminares do Sistema de Informações de Mortalidade (SIM), do Ministério da Saúde, 302 mil mortes por doenças cardiovasculares, que têm como principal fator de risco a hipertensão arterial, foram registradas no Brasil só no ano de 2017. O Estudo Longitudinal da Saúde do Adulto (ELSA-Brasil), que há mais de dez anos acompanha a saúde de 15 mil servidores espalhados em seis capitais brasileiras, pode ajudar a entender os principais fatores de riscos para a chamada “pressão alta” na população.

Na Bahia, o estudo é desenvolvido na UFBA, sob coordenação do Instituto de Saúde Coletiva (ISC), que investiga os hábitos de vida de cerca de 2 mil servidores da universidade. Entre os participantes do ELSA-Brasil, 35,8% foram diagnosticados com hipertensão arterial. A pesquisa também aponta que o maior consumo de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, biscoitos, molhos e temperos prontos, assim como a ingestão de sal, que pode atingir o dobro do valor ideal, contribui para o aumento do excesso de peso e gordura abdominal, condição conhecida para a ocorrência da hipertensão.

Os pesquisadores compararam a dieta de três grupos de pessoas nascidas em diferentes décadas, com idade entre 35 e 74 anos. Para o grupo mais jovem, chamado de geração X (35 a 45 anos), os produtos ultraprocessados, aqueles produzidos com a adição de ingredientes como o sal, açúcar, óleos e gorduras, representaram, em média, 45,9% dos alimentos consumidos. Ao mesmo tempo, os mais saudáveis, como frutas e verduras, significaram 26,9% do total da dieta. Tais hábitos alimentares indicam que eles podem envelhecer com uma carga maior de doenças crônicas.

O consumo dos ultraprocessados também contribui para a quantidade elevada de sal ingerida. Na população estudada, apenas 16% consome o máximo de 5g de sal diariamente, o limite recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O consumo médio foi mais que o dobro: 11g por dia. Chama ainda mais atenção a quantidade de sal ingerida pelos hipertensos. Entre eles, a média chegou a 12g.

Os dados resultam de diversas entrevistas presenciais e exames com os participantes, que recebem individualmente os resultados dos testes e medidas realizadas. Segundo a professora do Instituto de Saúde Coletiva da UFBA e coordenadora do ELSA-Brasil em Salvador, Sheila Alvim, a realização do estudo em grandes metrópoles do país tem importância estratégica, já que representa o local de moradia de parcelas crescentes da população brasileira (domicílios urbanos).

“A aplicabilidade dos resultados obtidos em relação à população adulta brasileira é apoiada pelas semelhanças nas prevalências de alguns fatores de risco comportamentais e condições crônicas avaliados no ELSA-Brasil e no VIGITEL (inquérito telefônico anual com dados representativos da população brasileira das 27 capitais do país e Distrito Federal). Além disso, os resultados dos nossos estudos indicam que o padrão alimentar dos participantes do ELSA-Brasil não é diferente do restante da população brasileira”, destaca a professora.

Ao todo, 250 artigos científicos já foram publicados com base no ELSA-Brasil. A próxima etapa do estudo com exames e entrevistas presenciais deve começar em 2021.

Disponibilidade para entrevista:

Sheila Alvim, professora do Instituto de Saúde Coletiva da UFBA e coordenadora do ELSA-Brasil em Salvador

André Fraga, cardiologista e pesquisador do ELSA-Brasil

Contato:

Assessoria de Comunicação - Instituto de Saúde Coletiva - UFBA

Jornalista responsável: Egberto Siqueira

redacaoisc@gmail.com

(71) 3283-7439 / (71) 98605-8219 / (75) 99105-6353

