

GARCIA, Rodrigo. Hipertensão sistêmica em idosos: a importância da intervenção nutricional. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (IMPRESSO)

RESUMO

O fenômeno do envelhecimento populacional observado nas últimas décadas fez crescer a preocupação a respeito das formas de garantir a qualidade de vida do idoso. Entre as ações recomendadas por profissionais da área da saúde estão a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividades físicas. Sabe-se que o processo de envelhecimento predispõe o idoso ao desenvolvimento de diversas patologias, entre elas a hipertensão arterial sistêmica – HAS, que atinge um grande número de idosos. Uma das formas de prevenir e tratar a HAS são a mudança dos hábitos alimentares, e adoção de uma dieta em que o consumo de sal e sódio seja reduzido. Assim sendo, este trabalho aborda a importância da intervenção nutricional em idosos como forma de prevenir e tratar a HAS. Com base na literatura sobre o tema, buscaram-se informações a respeito do idoso e das mudanças provocadas pelo processo de envelhecimento. Em seguida, descrevem-se os procedimentos envolvidos na avaliação nutricional do idoso. O capítulo final reúne informações a respeito da hipertensão arterial sistêmica – HAS trazendo, também, orientações práticas e sugestões de cardápios elaborados com base na dieta DASH.