

Hábitos alimentares dos Adventistas do 7º Dia e hipertensão arterial

Jaeline Stella da Silva, aluna de graduação jaeline.silva@usp.br;
Leilane BE da Silva, Mestre leilanebagno@hotmail.com; Angela

M. G. Pierin, Profa Titular pierin@usp.br.

Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo.

Objetivos: Caracterizar os hábitos alimentares de uma comunidade Adventistas do Sétimo Dia e identificar a prevalência de hipertensão arterial.

Métodos: Estudo transversal de campo, descritivo, de abordagem quantitativa. A amostra foi de 100 membros batizados da Igreja Adventista do Sétimo Dia da zona sul da cidade de São Paulo escolhidos aleatoriamente. Os hábitos alimentares foram avaliados pelo questionário de Frequência Alimentar (QFA). A medida da pressão arterial foi realizada com aparelho automático validado, na posição sentada, com manguito adequado ao tamanho do braço. Foi considerado significante valor de $p<0,05$.

Resultados: O grupo foi composto em sua maioria por mulheres (60%) com idade de $39,17\pm15,27$ anos, brancos (65%), casados (53%), escolaridade de nível superior (62%) e renda familiar de $8,39\pm6,20$ salários mínimos. A prevalência de hipertensão arterial foi 15%, valor menor do que o estimado pelas VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão¹. Quanto aos resultados da avaliação alimentar, a maioria relatou não consumir embutidos (69%); carne seca, carne de sol e bacon (76%); nunca ou raramente consumir a pele do frango (80%). Verificou-se também que 49% não consomem condimentos e 46% biscoitos recheados, waffer e amanteigados. Além de que 20% não consomem carne (11% são vegetarianos e 9%

Ovolactovegetariano). Nesse aspecto, houve associação estatisticamente significante com a prevalência de hipertensão arterial ($p<0,05$), pois apenas uma pessoa ovolactovegetariana apresentou a doença. Observou ainda que a maioria referiu consumir frutas (73%), legumes (77%), verduras cozidas (71%) e queijo tipo minas e ricota (67%) até três vezes semanalmente. Metade dos adventistas estudados relatou que não mudou os hábitos alimentares recentemente. Sabe-se que o consumo de alimentos ricos em sódio e gorduras saturadas, está relacionado ao aumento dos níveis pressóricos, risco de obesidade e desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Já o consumo de alimentos ricos em fibras e minerais, frutas, hortaliças, e laticínios com reduzida quantidade de gordura, contribuem para uma dieta equilibrada, recomendada para a manutenção do peso corporal e prevenção primária de hipertensão arterial.

Conclusão: o baixo índice de hipertensos na comunidade de Adventistas do Sétimo Dia pode estar relacionado ao的习惯 alimentar. O presente estudo evidenciou que principalmente a alimentação vegetariana relacionou-se com a hipertensão arterial.

Referência

¹ VI Diretrizes Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol 2010; 95(1 supl.1): 1-51.