

Atenção à tensão

"Atenção à sua tensão" é o nome de uma das campanhas levadas a cabo pela Associação dos Hipertensos de Portugal (APH), organismo criado com o objectivo de colaborar na divulgação, conhecimento, tratamento e controlo da Hipertensão Arterial (HTA) e suas consequências. Sendo uma associação de doentes, tem uma vertente educativa e informativa junto da população em geral, ao mesmo tempo que funciona como um parceiro junto das entidades oficiais para mobilizar, responsabilizar e esclarecer os doentes quanto às consequências da sua patologia.

A prevalência de HTA em Portugal é de 42 por cento na população adulta, ou seja, afecta cerca de 3 milhões de portugueses. Apenas 39 por cento dos hipertensos são tratados e só 11 por cento estão controlados.

A consequência maior do controlo insuficiente da pressão arterial é o Acidente Vascular Cerebral (AVC), primeira causa de morte no nosso país. O AVC é muito mais frequente entre nós do que nos nossos parceiros europeus, o que nos leva a pensar na HTA como um autêntico flagelo nacional.

Vários estudos epidemiológicos apontam para o facto de cerca de 60 por cento dos hipertensos terem sobrecarga ponderal e perímetro abdominal superior aos valores normais. Os maus hábitos alimentares da sociedade contemporânea, bem como a obesidade e sobrecarga ponderal, são problemas não negligenciáveis, visto estarem directamente relacionados com um maior risco cardiovascular pelo conjunto de estados mórbidos que acarretam. Os objectivos fundamentais do tratamento da HTA são, por um lado, baixar a pressão arterial para se obter uma máxima redução do risco cardiovascular total e, por outro lado, o tratamento dos factores de risco reversíveis? dislipidémia; obesidade; tabagismo; sedentarismo.

Tratar estes factores de risco implica modificações do estilo de vida do doente hipertenso que exigem um comprometimento a longo prazo e que constituem a terapia definitiva para alguns e uma terapia coadjuvante para todos os outros indivíduos hipertensos.

A redução ponderal leva, normalmente, à descida dos valores tensionais, verificando-se que uma descida de 5kg no peso corporal pode levar a uma descida de cerca de 10mmHg para a pressão sistólica e cerca de 5mmHg para a pressão diastólica. Deve ainda considerar-se que a diminuição do aporte calórico poderá melhorar outros factores de risco coronários no doente hipertenso, como a dislipidémia e a resistência à insulina.

Independentemente de outros factores de risco, o recente aumento da obesidade e do excesso de peso na nossa população tem sido um grande contributo para o aumento da morbilidade e mortalidade devidas a doenças cardiovasculares. O problema do excesso de peso e obesidade, já referido como a pandemia do século XXI, atravessa todos os grupos etários e atinge já, entre nós, números alarmantes. Estudos multicêntricos demonstram que a prevalência de obesidade infantil e juvenil tem vindo a aumentar consistentemente nos países desenvolvidos, com impacto significativo na sua saúde. Este facto constitui actualmente uma das maiores preocupações de saúde pública, pois muitas crianças e adolescentes obesos vão permanecer adultos obesos, antecipando desde logo algumas das complicações outrora só observáveis na idade adulta, como a HTA.

Neste contexto, torna-se importante privilegiar uma intervenção integrada e multidisciplinar sobre atitudes e comportamentos de risco, considerando os múltiplos vectores envolvidos, numa perspectiva de modificação de hábitos alimentares e melhoria do estilo de vida, de modo a obter a longo prazo a diminuição da morbilidade e mortalidade cardiovascular.

A possibilidade de intervenção no contexto escolar é crucial para a promoção de conhecimentos e de bons hábitos alimentares, atendendo a que os jovens que adoptam precocemente uma alimentação saudável têm mais probabilidade de a manter durante toda a vida, encontrando-se as equipas de saúde escolar numa posição privilegiada para intervir, quer a nível individual, quer colectivo.

Teresa Rodrigues