

merendas empacotadas e alimentos processados comprados no supermercado contêm demasiado sal. Mas não é difícil consumir menos sal se comer mais fruta fresca e escolher os produtos com as palavras “low salt” (pouco sal) no rótulo ou “no added salt” (não foi adicionado sal). Não adicione mais sal na comida quando está à mesa e reduza a quantidade quando está a cozinhar. Quando se está habituado a comer muito sal, é preferível reduzir a quantidade de sal gradualmente. Torne a comida mais saborosa usando mais ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão, alho, gengibre fresco ou pimentão picante.

E quanto ao tabaco?

Embora o tabaco não aumente a pressão sanguínea pode aumentar as lesões causadas por aquela, e aumenta o risco de acidentes vasculares cerebrais e de doenças cardíacas, assim como outras condições de saúde. Assim que se para de fumar esse perigo de lesões extras é reduzido.

E com respeito às bebidas alcoólicas?

O excesso de álcool contribui para um aumento da pressão sanguínea. Contudo há provas de beber que uma quantidade moderada de álcool - uma ou duas bebidas padrão por dia - pode ajudar a prevenir doenças como os acidentes vasculares cerebrais e as doenças cardíacas.

Esta semana (de 29 de Setembro a 4 de Outubro) é a semana de luta contra os acidentes vasculares cerebrais (Stroke Awareness Week) - uma boa ocasião para perguntar ao seu médico se a sua pressão sanguínea está a um nível saudável.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

Como manter a pressão sanguínea saudável

How to keep your blood pressure healthy

Como manter a pressão sanguínea saudável **How to keep your blood pressure healthy**

A pressão sanguínea é a força que obriga o sangue a circular nas veias e nas artérias. Se essa força fica muito acentuada - como a pressão da água a correr na mangueira do jardim quando a torneira está completamente aberta - pode causar lesões graves no coração, no cérebro, nos rins e nos olhos.

É por este motivo que é tão importante manter a pressão sanguínea (ou tensão arterial) a um nível saudável. Se fica muito alta pode causar lesões nas artérias, tornando assim mais fácil a sua obstrução. Caso essa obstrução ocorra numa artéria que leva o sangue para o coração, por exemplo, pode dar origem a um ataque cardíaco. Mas se acontecer numa artéria que leva o sangue para o cérebro pode causar um acidente vascular cerebral - uma lesão súbita no cérebro que pode afectar temporária ou permanentemente os movimentos e a fala.

Como é possível saber quando a pressão sanguínea está elevada?

A única maneira é pedir ao médico para a medir regularmente. Os efeitos graves da tensão arterial alta só se desenvolvem normalmente após ter estado elevada durante uns anos - entretanto, há sintomas que podem alertar as pessoas. Mas a verdade é que exames regulares significam que é possível detectar esse aumento progressivo da pressão sanguínea antes de causar uma lesão. Os exames regulares são especialmente importantes para as pessoas que tenham antecedentes familiares com essa condição de saúde.

Quem é que se deve preocupar com a pressão sanguínea?

Todas as pessoas. Sabendo como evitar a tensão arterial elevada, os adultos de qualquer idade podem reduzir o risco de doença cardíaca e de acidentes vasculares cerebrais.

Qual é o tratamento para a tensão arterial elevada?

Algumas pessoas precisam de medicação para a controlar. Mas por vezes é possível baixá-la bastando para isso mudar certos hábitos - emagrecendo, seguindo uma alimentação saudável, aumentando a actividade e reduzindo o consumo de bebidas alcoólicas.

Como se pode prevenir a pressão sanguínea elevada?

Mais uma vez, fazendo certas alterações no estilo de vida. Quando se tem excesso de peso, deve-se começar por perder esses quilos extras. Uma alimentação com pouca gordura em que se consuma bastantes verduras, fruta, pão, legumes, arroz, massa e outros cereais, e porções moderadas de peixe, galináceos, carne magra e laticínios com pouca gordura não só facilita a perda de peso como também contribui para manter o peso a um nível saudável. Na generalidade, o exercício regular é importante tanto para a perda de peso como também para evitar a tensão arterial alta. Graças aos automóveis e a todos os outros utensílios e equipamento para evitar o trabalho físico, habituámo-nos a pensar que os movimentos são uma inconveniência. Mas qualquer oportunidade que tenha para manter a actividade, seja andar a pé para as lojas, tirar as ervas do jardim, fazer as tarefas da casa ou subir as escadas em vez de ir de elevador, são tudo maneiras de melhorar a saúde.

Deve-se reduzir a quantidade de sal?

Demasiado sal na comida também pode contribuir para elevar a pressão sanguínea. A maioria das pessoas na Austrália consome mais sal do que na realidade precisa - porque muitos alimentos, principalmente as comidas prontas a consumir,