

## O USO DIÁRIO DO ALHO COMO ALIMENTO FUNCIONAL NO AUXÍLIO NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

<sup>1</sup>Isabelle Karla Santos, <sup>2</sup>Silvia Maria Ribeiro Oyama

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem, bolsista PIBIC, do UNIANCHIETA.

<sup>2</sup> Professora Doutora Orientadora de Iniciação Científica, do Curso de Enfermagem, do UNIANCHIETA

**INTRODUÇÃO:** A Hipertensão Arterial Sistêmica, doença sistêmica hereditária, é uma das doenças crônicas mais prevalentes no mundo e responsável por aproximadamente 30% das mortes no Brasil (SBC, 2010). Os alimentos funcionais podem significar a busca por uma melhor condição de saúde ou maior controle de doenças crônicas. O alho (*Allium sativum L.*) é considerado alimento funcional devido a sua propriedade vasodilatadora (ALMEIDA e SUYENAGA, 2009), podendo ser útil, então, no controle da hipertensão arterial sistêmica. **OBJETIVO:** Descrever a prevalência da utilização do alho em indivíduos hipertensos e relacionar sua utilização com a manutenção dos níveis pressóricos em padrão de normalidade. Descrever os comportamentos de saúde, interferentes à hipertensão arterial sistêmica, atividade física, tabagismo e alimentação. **MATERIAL E MÉTODO:** O estudo foi realizado após a aprovação do Comitê de Ética do UNIANchieta, com 163 indivíduos hipertensos que realizam acompanhamento médico na Unidade Básica de Saúde em Jundiaí, no período de Janeiro a Julho de 2012. Os Critérios de inclusão foram: ter mais de 18 anos de idade, apresentar HAS, realizando regularmente tratamento medicamentoso e expressem interesse em participar voluntariamente da pesquisa. Foi realizada uma consulta de enfermagem com os participantes, sendo utilizado um instrumento de coleta de dados elaborados pela própria pesquisadora com questões referentes à características socioeconômica, condição clínica referente à pressão arterial, uso do alho e comportamentos de saúde (prática de atividade física, alimentação e tabagismo). Utilizou-se o software Epi Info 7<sup>TM</sup> para a análise estatística. **RESULTADOS:** As características predominantes da amostra foram: sexo feminino (113; 69,3%), idade maior que 60 anos (72; 44,4%), casados (106; 65%), aposentados (78; 47,8%), com ensino fundamental completo (61; 37,4%). Apesar de 156 (95,7%), consumirem o alho,

apenas 20 (12,8%) consome de forma adequada para seu efeito esperado. Os indivíduos da amostra que utilizavam alho apresentaram um risco de terem alteração dos níveis pressóricos arteriais praticamente igual ao dos indivíduos que não utilizavam alho (OR=1,06 [IC95%: 0,50-2,24]), ou seja, não houve associação entre a manutenção dos níveis de Pressão Arterial com a utilização do Alho nas condições previstas. A maioria dos sujeitos da amostra utiliza o Alho cozido, frito ou industrializado, formas de utilização desse alimento que sabidamente desqualifica as propriedades terapêuticas dos compostos orgânicos de sua composição, responsáveis pela vasodilatação e degradados em temperaturas superiores a 60°C (ALMEIDA e SUYENAGA, 2009). Sugere-se trabalhar com a população as informações e orientações sobre os benefícios do consumo do alho, enfatizando a forma adequada de consumo, ou seja, in natura. Estratégias de educação desses indivíduos podem ser implementadas nas consultas de enfermagem, em grupos de controle de HAS e até mesmo em palestras educativas. Em relação aos comportamentos de saúde da amostra estudada, 128 (78,5%) são sedentários, 11 (6,8%) são fumantes, 62 (38%) referem que a alimentação está menos saudável e obteve-se predomínio de indivíduos com sobrepeso 63 (38,9%) e obesos 46 (28,4%).

**CONCLUSÃO:** Apesar de 151 (92,6%) da amostra utilizar o Alho diariamente, não houve associação entre a manutenção dos níveis de PA com a utilização do Alho na alimentação diária dos participantes (OR=1,06 [IC95%: 0,50-2,24]). A prevalência de sedentários e indivíduos sobrepeso e obesos foi muito alta, contribuindo para que esta amostra tivesse maior dificuldade em apresentar manutenção da PA, mesmo com o uso de medicação ou do Alho na alimentação diária. Esses dados sugerem a necessidade de novos estudos na área além de estabelecimento de estratégias de educação em saúde.

**PALAVRAS CHAVES:** Hipertensão; Alimento funcional; Promoção da Saúde; Alho.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, A.; SUYENAGA, E. S. Ação farmacológica do alho (*Allium sativum* L.) e da cebola (*Allium cepa* L.) sobre o sistema cardiovascular: revisão bibliográfica. **J. Brazilian Soc. Food Nutr.** 34(1): 185-197, 2009.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA/SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO /SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA (SBC). VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arq Bras Cardiol.** 95(1 supl.1): 1-51, 2010.