



DIETA VEGETARIANA E HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Dieta Vegetariana Y Hipertensión Arterial: Una Revisión Integrativa

Vegetarian Diet And Arterial Hypertension: An Integrative review

Raabe Lira da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9081-435X>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: raabe.nutricao@gmail.com

Juliana Fernandes da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5180-4577>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: jujuflores7@gmail.com

Ianny Mirlem Mendonça dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: iannymirlen99@gmail.com

Haina Victoria Iago Simões da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8759-6745>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: hainavictoria@gmail.com

Leila Magda Rodrigues Almeida

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4496-4309>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: leila.almeida@adventista.edu.br

Eixo temático: Ciências da Saúde

RESUMO SIMPLES

Introdução: A hipertensão é um grande obstáculo para o avanço da saúde pública, pois, afeta grande parte da população sendo a principal causa de morte no mundo. Dentre as formas de prevenção e tratamento para essa patologia, destacam-se as intervenções nutricionais, mais especificamente a alimentação vegetariana. Estudos tem evidenciado que os nutrientes consumidos na dieta vegetariana, podem ter efeito sobre a pressão arterial.

Objetivo: Sumarizar estudos que avaliaram a dieta vegetariana como estratégia terapêutica para a hipertensão arterial.



Método: Trata-se de uma revisão integrativa sobre estudos que avaliaram a relação entre dieta vegetariana e a hipertensão arterial. A busca de artigos científicos foi realizada nas bases de dados Pubmed, Cambridge, Onlinelibrary e Google acadêmico. Foram incluídos todos os artigos originais publicados até abril de 2023, nos idiomas português, inglês e espanhol, a partir da conjugação dos descritores “vegetarianismo”, “dieta vegetariana”, “hipertensão arterial”, “pressão arterial”. Foram excluídos os artigos de revisão, estudos repetidos e aqueles com dados inconsistentes.

Resultados (esperados / parciais): Foi encontrado um total de 23 artigos nas bases de dados, destes, 5 foram selecionados para revisão integrativa. Em relação ao ano de publicação, 60% (n = 3) foram publicados no período de 2016 a 2018, enquanto 20% (n= 1) foi publicado em 2006. Em relação ao tempo de duração dos estudos a maioria 80% (n=4) variou entre 11 e 14 anos, e apenas 20% (n=1) durou 4 semanas. Em relação a faixa etária dos artigos analisados 80% (n=4) estudou a população com idade igual ou maior que 30 anos. Somente 20% (n=1) trabalhou com população com idade entre 20 e 78 anos. Os resultados mostraram que 100% (n=5) dos estudos revelaram que a dieta vegetariana e vegana são efetivas na diminuição, prevenção e controle da pressão arterial e de outros fatores de risco para doenças cardiovasculares. O presente estudo de revisão ainda está em andamento, mas espera-se que esta revisão possa contribuir para elucidar novas estratégias nutricionais com efeitos promissores para o controle da hipertensão arterial. Além disso, espera-se contribuir para o embasamento de programas e ações públicas relacionados a prevenção e tratamento dessa patologia.

Descritores: Vegetarianismo, Dieta vegetariana, Hipertensão arterial ; Pressão arterial.

Eixo temático: Ciências da Saúde.