



# ACONTECE

SAÚDE

# POTÁSSIO E HIPERTENSÃO

**O consumo de potássio está relacionado ao tratamento da hipertensão arterial. O potássio é um mineral importante para o funcionamento adequado do corpo, incluindo a regulação da pressão arterial e a função do músculo cardíaco.**



Vários estudos científicos têm mostrado que a suplementação de potássio pode ajudar a reduzir a pressão arterial e a incidência de arritmias cardíacas em algumas pessoas. Aqui estão alguns pontos-chave a serem considerados:

**Efeito na pressão arterial:**

O potássio desempenha um papel crucial na regulação do equilíbrio de sódio no corpo. Uma dieta rica em potássio pode ajudar a reduzir o efeito do sódio na pressão arterial, já que o sódio tende a aumentar a pressão arterial quando consumido em excesso.

**Ação vasodilatadora:**

O potássio promove a vasodilatação, o que significa que ajuda a dilatar os vasos sanguíneos, permitindo que o sangue flua mais livremente e, assim, reduzindo a pressão nas paredes dos vasos.

**Arritmias:**

O potássio é essencial para a função adequada do músculo cardíaco, níveis sanguíneos baixos podem gerar arritmias por “deficiência” no sistema elétrico do coração, níveis adequados de potássio podem ajudar a prevenir arritmias cardíacas.

**Interação com medicamentos:**

No entanto, é essencial ter cuidado com a suplementação de potássio, pois altas doses de potássio podem ser prejudiciais, especialmente para pessoas que tomam medicamentos, como inibidores da enzima conversora de angiotensina (IECA) ou bloqueadores do receptor da angiotensina II (BRA). O uso desses medicamentos pode aumentar os níveis de potássio no sangue, e a suplementação adicional pode levar a hipercalemia (nível excessivamente alto de potássio no sangue), o que é potencialmente perigoso.

Portanto, é importante que qualquer pessoa com hipertensão arterial ou problemas cardíacos discuta a suplementação de potássio ou qualquer outra alteração na dieta com um profissional de saúde qualificado.

Dr. Daniel Magnoni

@drdanielmagnoni

www.nutricaoclinica.com.br

**COLUNA SAÚDE ACONTECE**

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@acontecenoticias.com.br](mailto:acontece@acontecenoticias.com.br) ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000