

UMA ANÁLISE SIMPLIFICADA SOBRE A RESPOSTA PRESSÓRICA À INGESTÃO EXCESSIVA DE SÓDIO EM INDIVÍDUOS NORMOTENSOS

Milena Gabriela Silva Barros¹.

DOI: 10.47094/IVCOLUBRASC.2026/RS/8

RESUMO

Introdução: O consumo excessivo de sódio, presente principalmente no sal de cozinha e em alimentos industrializados e ultraprocessados, está associado ao aumento da pressão arterial (P.A.) e ao risco cardiovascular. Embora essa relação seja mais evidente em indivíduos hipertensos, pessoas normotensas também podem apresentar alterações pressóricas diante de uma elevada ingestão de sal, especialmente aquelas com maior sensibilidade ao sódio. Logo, compreender tal relação é significativa na prevenção de alterações cardiovasculares futuras. **Objetivo:** Discutir a influência da ingestão excessiva de sódio sobre a resposta pressórica em indivíduos normotensos, considerando a sensibilidade ao sal, os hábitos alimentares e os possíveis impactos à saúde cardiovascular. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, construída a partir de publicações dos últimos vinte anos, contemplando estudos publicados entre 2007 e 2024, em língua portuguesa. A busca foi realizada nas bases da Biblioteca do COFEN, Biblioteca Virtual em Saúde e SciELO. Foram utilizados descritores relacionados à pressão arterial, sensibilidade alimentar e sódio na dieta. Foram incluídos estudos que abordavam o consumo de sal, hábitos alimentares, pressão arterial e risco cardiovascular. **Resultados:** Os estudos analisados demonstram que o consumo elevado de sódio constitui importante fator de risco cardiovascular. Observou-se que sua ingestão não ocorre apenas pelo uso do sal de cozinha, mas também pelo consumo frequente de alimentos industrializados e ultraprocessados. Outrossim, em indivíduos normotensos, algumas pessoas podem apresentar maior sensibilidade ao sal, associada a alterações na pressão arterial e na eliminação urinária de sódio. Além disso, os efeitos cardiovasculares parecem estar relacionados principalmente à quantidade total de sódio ingerida, independentemente do tipo de sal utilizado. **Conclusões:** A ingestão excessiva de sódio pode influenciar a resposta pressórica mesmo em indivíduos normotensos, especialmente nos mais sensíveis ao sal. Embora nem todos apresentem alterações significativas da pressão arterial, o consumo excessivo e frequente pode aumentar o risco cardiovascular ao longo do tempo. Dessa forma, a redução do consumo de sódio e de alimentos ultraprocessados constitui importante medida para a prevenção da hipertensão e promoção da saúde cardiovascular.

PALAVRAS-CHAVE: Pressão arterial. Sensibilidade alimentar. Sódio na dieta.