

Deficiência de Magnésio, Vitamina D3 e Ácido Úrico elevado são Causas de Hipertensão Arterial Curáveis se Tratadas Adequadamente

A hipertensão arterial é um dos maiores problemas de saúde pública, atingindo cerca de 30% da população adulta brasileira, segundo o Ministério da Saúde, e muitas vezes é abordada apenas como uma condição crônica.. No entanto evidências científicas apontam que fatores como deficiência de magnésio, deficiência de vitamina D3 e níveis elevados de ácido úrico podem estar envolvidos em sua gênese, caracterizando causas secundárias e potencialmente modificáveis.O objetivo deste estudo foi analisar como a correção dessas alterações pode auxiliar no controle e até na reversão da hipertensão arterial. O problema norteador da pesquisa foi: e que maneira a reposição nutricional e o manejo clínico do ácido úrico podem influenciar a evolução da hipertensão? A metodologia consistiu em pesquisa bibliográfica em artigos científicos e literatura médica integrativa. A análise mostrou que a deficiência de magnésio prejudica o relaxamento vascular, a falta de vitamina D3 favorece rigidez arterial e inflamação, e o ácido úrico elevado aumenta o estresse oxidativo e a retenção de sódio. Constatou-se que, quando adequadamente manejados, esses fatores podem reduzir, ou até eliminar, a necessidade de uso contínuo de medicamentos anti-hipertensivos.

Palavras-chave: hipertensão arterial; magnésio; vitamina D3; ácido úrico; prevenção.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/diretrizes-brasileiras-hipertensaoarterial>. Acesso em: 14 set. 2025.
- RIBEIRO, Lair. **Hipertensão: abordagem nutricional e integrativa**. São Paulo: Moderna, 2019.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial**. Arq. Bras. Cardiol., v. 107, n. 3, p. 1-83, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc>. Acesso em: 14 set. 2025.
- HOLICK, M. F. **Vitamin D deficiency**. New England Journal of Medicine, v. 357, n. 3, p. 266–281, 2007. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra070553>. Acesso em: 14 set. 2025.
- FEIG, D. I.; KANG, D. H.; JOHNSON, R. J. **Uric acid and cardiovascular risk**. New England Journal of Medicine, v. 359, n. 17, p. 1811–1821, 2008. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra0800885>. Acesso em: 14 set. 2025.

Autores – Juçara Moreira Hermel, Francisco André Muller, Jéssica Pires e Adriane Kleinpaul