

RESUMO SIMPLES - SAÚDE DO IDOSO

RELAÇÃO ENTRE DEFICIÊNCIA DIETÉTICA DE MAGNÉSIO E HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA DE PESSOAS IDOSAS

Halysandra Thaisa Tomas De Lima (halysandralima@gmail.com)

Jorge Luís Pereira Cavalcante (jorgeluispcavalcante@uninta.edu.br)

INTRODUÇÃO: Apesar do uso do magnésio (Mg) já ser feito há mais de 90 anos para tratar hipertensão em jovens, adultos e idosos, o seu papel no controle da hipertensão arterial sistêmica (HAS) ainda não foi totalmente esclarecido. Com aumento progressivo dos níveis da pressão arterial com o avançar da idade, torna-se necessário a busca por um esclarecimento sobre como o déficit dietético de Mg e a sua baixa concentração plasmática e intracelular atuam na progressão das HAS. **OBJETIVO:** Avaliar a relação entre a deficiência de consumo alimentar de magnésio e a hipertensão arterial sistêmica em PESSOAS IDOSAS. **METODOLOGIA:** Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão narrativa, nas bases de dados da PUBMED e BVS. Foram utilizados os descritores: hypertension, magnesium e elderly. **RESULTADOS:** O Mg atua no bloqueio de canais de cálcio, elevando os níveis de óxido nítrico e, conseqüentemente, melhorando a função endotelial que conduz ao controle do tônus da musculatura lisa vascular. Esse mineral é cofator de inúmeras enzimas que é funcional em vias de transdução de sinais para a contração vascular, ou seja, o Mg opera inibindo a vasoconstrição. Estudos apontam que esse micronutriente pode exercer ações diretamente na redução da pressão arterial, além de ser eficaz na melhora clínica de indivíduos com enfermidades crônicas, como insuficiência renal e diabetes tipo 2, que são

afecções frequentemente associadas à indivíduos idosos com HAS descompensada. Entretanto, observou-se na literatura, evidências fracas da atuação desse nutriente na redução da pressão arterial em indivíduos mais velhos. CONSIDERAÇÕES FINAIS: Apesar dos estudos sobre o efeito do magnésio na HAS em adultos e idosos não estarem completamente elucidados e não convergirem para uma resposta em comum devido à multiplicidade de diferentes métodos utilizados, consumir uma dieta rica em alimentos que contenham uma quantidade adequada de magnésio pode ser uma estratégia adequada para auxiliar no controle da pressão arterial e auxiliam outros mecanismos importantes para a manutenção da homeostase corpórea de adultos jovens, de meia-idade e idosos.