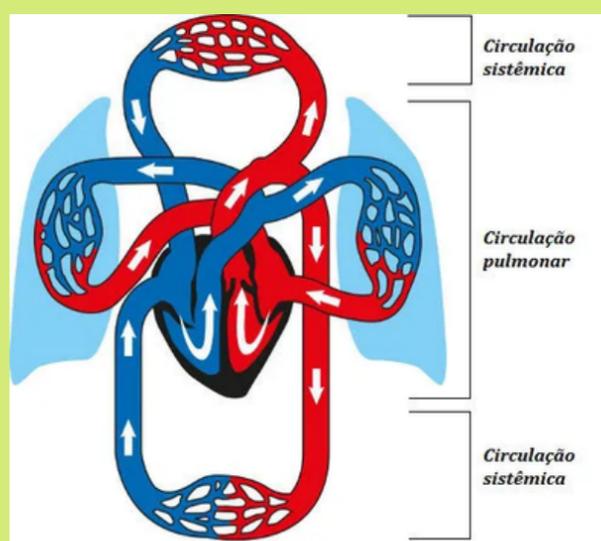


Biofísica

Pressão Arterial

O coração é o órgão muscular responsável por bombear o sangue para o nosso corpo. Quando o sangue é impulsionado, ele acaba exercendo certa força contra as paredes das artérias. Essa força é chamada de pressão arterial e pode ser definida como a pressão que o sangue em circulação exerce nas paredes de nossas artérias.



Os valores normais da pressão arterial são determinados por ações do sistema nervoso, sistema cardiovascular e rins. Distúrbios nesse sistema e órgãos podem alterar a pressão arterial e causar problemas, como a hipertensão.



<https://www.youtube.com/watch?v=tnq2EAWoIDo>

Uma pressão considerada ideal é aquela que está com valores de 120/80 mmHg. Em pacientes com diabetes e problemas renais, o ideal é que a pressão esteja menor que 130/80 mmHg. Quando os valores atingem mais de 140/90mmHg, dizemos que o paciente está com hipertensão, um problema grave que pode ocasionar infartos, acidentes vasculares encefálicos e insuficiência renal. A hipertensão pode ser desencadeada, por exemplo, pela obesidade, sedentarismo, má alimentação, consumo excessivo de sal, tabagismo e alcoolismo.



Faça uma campanha online para alertar as pessoas sobre os perigos de uma pressão arterial desregulada e como a alimentação pode ser uma aliada para a saúde.