

A eficácia da redução de peso na queda dos níveis pressóricos foi demonstrada em ensaios clínicos, entretanto, a efetividade desta medida ainda é questionada. Em uma coorte de 379 pacientes do Ambulatorio de Hipertensão do HCPA foi avaliada a variação da pressão arterial segundo a adesão à prescrição de perda de peso. 35,6% dos pacientes informaram seguir, 42,5% informaram seguir parcialmente e 21,9% informaram não seguir a recomendação. Na avaliação inicial não houve diferença entre os grupos quanto a sexo, altura, massa corporal, consumo de álcool, fumo, historia familiar, uso prévio de anti-hipertensivos e pressões sistólica e diastólica. Houve diferença quanto à média de idade e peso. A pressão arterial média, na avaliação inicial, era de 160/98, 160/98 e 157/96 nos grupos, sendo em média 3 meses após, de 155/94, 153/94 e 158/96 (ANOVA $p=0,037$ para a PAS e $p=0,095$ para PAD). A média de peso variou de 72,6; 77,6 e 81,3 Kg para 71,0; 77,0 e 81,9 Kg, no mesmo período (ANOVA $p<0,001$). Em uma análise de covariância, controlando para idade, peso e pressões iniciais, manteve-se a associação entre adesão à prescrição e queda da PAS ($p=0,01$). Conclui-se que a adesão à recomendação de perda de peso é efetiva na redução da PAS em hipertensos acompanhados em ambulatório.