



FOTO: CC

De alimentos a patrones: una cadena de factores impacta la presión arterial y salud

Por su bioactividad hay componentes de alimentos con roles más relevantes para la salud cardiovascular y la presión arterial, negativos y positivos.

El conocimiento popular sobre el riesgo de hipertensión arterial (HTA) es el exceso de sal y es por su contenido de sodio.

La nutricionista UdeC Natalia Castro aclara que una ingesta crónica de sodio puede alterar la capacidad de los riñones de eliminar los excesos del mineral, que lleva a su retención y de agua e incrementa el líquido fuera de células y plasma sanguíneo, elevando la presión arterial. El sodio también puede afectar la función vascular, entre otros efectos que explican su influencia sobre la presión arterial e HTA.

Por ello, la sugerencia para población general de la OMS es máximo 2 a 2,3 gramos por día, que equivale a 5 gramos de sal. "Estudios han encontrado que una ingesta de sodio igual o superior a 3 gramos por día

se asocia con mayor riesgo de desarrollar HTA", advierte. El consumo debe ser menos de 1,5 gramos diarios en personas con alto riesgo o sensibilidad a la sal.

Pero, en Chile la ingesta promedio es 9,4 gramos diarios, según la última Encuesta Nacional de Salud. Y expone que gran parte del sodio consumido, si bien está naturalmente en alimentos, proviene de procesados que se deben evitar como conservas, embutidos, comidas instantáneas, quesos, bebidas azucaradas, comida rápida y pastelería o panadería industrial.

En este contexto, la académica releva lo crucial del equilibrio entre sodio y otro mineral: potasio. "Se ha estudiado que ayuda a contrarrestar los efectos del sodio y reduce su reabsorción a nivel renal, favorece la vasodilatación a nivel del endotelio y ha mostrado mejorar la sensibilidad a la insulina y reduce el estrés oxidativo e inflamación".

Y recomienda alcanzar 3,5 a 4,7 gramos diarios de potasio, presente

en frutas y verduras. "Estudios han mostrado que cada 1 gramo de incremento de potasio hubo una reducción del 11% del riesgo relativo de infarto", precisa.

Magnesio y calcio son otros minerales asociados a reducir la presión arterial, que se pueden encontrar en alimentos como frutas, verduras y lácteos

Hacia los cambios

El director del Centro de Vida Saludable UdeC, Miquel Martorell, expone que para instalar hábitos sanos la clave es "realizar cambios graduales y sostenibles, en vez de dietas restrictivas a corto plazo", acorde a preferencias y posibilidades.

Aconseja disminuir progresivamente el consumo de sal y evitar el salero en la mesa; aumentar frutas y verduras hasta llegar a 5 porciones diarias; preferir preparaciones caseras al horno, vapor o plancha; reemplazar snacks procesados por opciones como frutos secos sin sal; limitar bebidas azucaradas y beber agua; y leer etiquetas y preferir productos bajos en nutrientes críticos e ideal sin más de 5 ingredientes.

También afirma que proteínas vegetales de legumbres y nueces contribuyen a la sana presión arterial, principalmente por contener L-arginina que es precursor del óxido nítrico que tiene efectos vasodilatadores a nivel del endotelio y compuestos fenólicos que pueden mejorar la bio-disponibilidad de óxido nítrico. En el mismo sentido los polifenoles (antioxidantes) presentes en diversos alimentos de origen vegetal.

Otros nutrientes que releva son grasas monoinsaturadas presentes en aceite de oliva, nueces y palta, y grasas poliinsaturadas y especialmente omega-3 cuya fuente principal son pescados grasos como salmón, jurel y sardinas.

Impacto de los hábitos

El doctor Miquel Martorell complementa que los hábitos impactan más allá del tipo de alimentos: cuánto y cómo también importan.

La estrategia más efectiva para una presión arterial normal, prevenir o controlar la HTA, y cuidar la salud es llevar una alimentación variada y equilibrada, que incluya todos los nutrientes en base a alimentos naturales y comidas caseras en porciones y tiempos adecuados.

"Saltarse comidas o comer muy tarde puede alterar el metabolismo y favorecer conductas poco saludables; y comer con ansiedad o bajo estrés suele llevar a elecciones rápidas y poco nutritivas". Mientras "comer despacio, con atención, disfrutando los alimentos y en compañía mejora la digestión y se asocia a una mejor autorregulación del apetito y bienestar emocional, lo que puede tener efectos positivos sobre la salud cardiovascular", asegura.

La preparación igual es crucial, porque pueden alterarse cualidades de alimentos y añadir nutrientes críticos y calorías vacías. Pasa al freír, siendo ideal preferir al vapor, horno o hervidas.

Y llama a moderar el alcohol porque su exceso eleva la presión arterial.

Mejor patrón

Acorde a lo expuesto aparecen patrones avalados para la salud cardiovascular: Dieta DASH y Mediterránea.

Sus beneficios se deben al efecto sinérgico entre nutrientes y compuestos bioactivos de los alimentos que predominan: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, proteínas magras como pescados y productos lácteos.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl