

Fecha: 25-05-2025
 Medio: Diario Concepción
 Supl.: Diario Concepción
 Tipo: Noticia general
 Título: ¿Alimentación dañina o sana?: pilar modificable para prevenir y controlar la hipertensión

Pág.: 12
 Cm2: 889,7
 VPE: \$ 1.069.452

Tiraje: 8.100
 Lectoría: 24.300
 Favorabilidad: ☐ No Definida

12

Diario Concepción Domingo 25 de mayo de 2025

Ciencia&Sociedad

1 de 3

muerres se deben a enfermedades cardiovasculares, principal causa de fallecimiento a nivel global y la hipertensión descontrolada se asocia a alto porcentaje de decesos.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

En Chile, y en todo el mundo, las enfermedades cardiovasculares (ECV) lideran como causa de muerte: evidencias confirman que 1 de 3 fallecimientos en el país se deben a una patología al corazón y los vasos sanguíneos, como infartos cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

Y uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, y muerte, es la hipertensión arterial (HTA), a la que se dedica un día mundial cada 17 de mayo para concientizar a la población para prevenir la afección crónica que aqueja cada vez a más personas y a edades más jóvenes.

Aunque su desarrollo puede asociarse a deterioro orgánico por envejecimiento y su prevalencia se concentra en mayores de 60 años, especialistas ven con alerta cómo el diagnóstico es más frecuente en personas jóvenes, incluso menores de 30 años, y también prevenible.

Y es que la gran causa tras este preocupante fenómeno son los estilos de vida nocivos que prevalecen en la sociedad actual y desde edades tempranas, y se podría marcar un vital cambio con hábitos sanos que tienen en la alimentación un pilar, materia que abordan Miquel Martorell y Natalia Castro, académicos del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad de Concepción (UdeC).

Dieta y presión arterial

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que "la presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al circular contra las paredes de las arterias". La definición de un parámetro vital, porque se relaciona con mantener la circulación sanguínea, y así de oxígeno y nutrientes, que cada órgano y tejido necesita para su funcionamiento. Pero requiere estar dentro de un rango, cuando se supera se producen complicaciones que pueden llegar a ser letales.

"En 2021, se estimó que 16% de todas las muertes a nivel global fueron atribuibles a la hipertensión arterial. En Chile, esta cifra alcanzó el 13,8%, lo que representa alrededor de 18.500 muertes, según datos del Global Burden of Disease Study", expone el doctor Martorell, director del Centro de Vida Saludable de la UdeC.

Y, aunque factores biológicos inciden siempre en la salud y riesgo de enfermedades, afirma que para los niveles de presión arterial la alimentación influye de forma



FOTO: CC

UNO DE LOS MAYORES PELIGROS ES EL EXCESO DE SODIO

¿Alimentación dañina o sana?: pilar modificable para prevenir y controlar la hipertensión

La afección, sobre la que se concientiza cada 17 de mayo, es gran factor de riesgo cardiovascular y muerte. Y los patrones alimentarios inciden sobre la vital presión arterial de forma positiva o negativa, presente y futura, por la bioactividad de compuestos en alimentos. Cambios graduales y sostenibles son la clave para instalar hábitos que cuiden la salud y vida.

directa, tanto positiva como negativamente, de forma inmediata o acumulativa.

"Una dieta equilibrada puede

contribuir a mantener la presión arterial dentro de rangos normales, mientras que una alimentación poco saludable, sostenida en

el tiempo, favorece el desarrollo y progresión de la hipertensión", advierte el investigador.

Ejemplifica que una comida rica

en sal (sodio) puede aumentar transitoriamente la presión arterial, aunque destaca que "los efectos más importantes son acumulativos: una alimentación saludable sostenida puede reducir significativamente el riesgo de hipertensión, mientras que malos hábitos mantenidos aumentan el riesgo de padecerla o de que se des controle".

Por ello se establece que "la alimentación juega un rol fundamental en la prevención y en el tratamiento de la hipertensión arterial y sus complicaciones", afirma la nutricionista Natalia Castro. Tal es el impacto que "personas con estilos de vida saludable tienen 4 a 5 mmHg menos de presión arterial, independiente del riesgo genético subyacente", asegura.

Diversos mecanismos

Los efectos, explican, se deben a la bioactividad de los nutrientes.

Por ejemplo, el exceso de sodio genera que el organismo retenga agua, elevando el volumen sanguíneo y la presión arterial. Mientras micronutrientes como potasio favorecen la reducción de la presión arterial.

Y las dietas malsanas, con excesos de productos ultraprocesados y nutrientes críticos como sodio o azúcares refinados, contribuyen a la inflamación crónica y estrés oxidativo que afectan a la salud cardiovascular.