

Tensión alta, a raya con la dieta

El objetivo dietético es seguir una alimentación baja en grasa saturada, colesterol, grasa total y azúcares simples

Quien más y quien menos la padece o conoce a alguien que la sufre: la hipertensión arterial afecta en nuestro país a más de 10 millones de personas. En España, su prevalencia se sitúa en torno al 35% y llega incluso a duplicarse entre los mayores de 65 años. Según el Informe Mundial de la Salud 2002 elaborado por la OMS, se estima que alrededor del 11% de las enfermedades en los países desarrollados están causadas por la hipertensión arterial (HTA). Además, más del 50% de las enfermedades del corazón y casi el 75% de los accidentes cerebrovasculares se deben a que la presión arterial sistólica (la conocida como tensión alta) se halla en niveles superiores a los mínimos teóricos (115 mmHg). Ante este problema de salud pública, el Ministerio de Sanidad y Política Social puso en marcha en 2011 la Campaña "Plan Cuídate más. Menos sal, más salud" que ofrece consejos para reducir el consumo diario de sal e ideas para prescindir de este condimento en

las recetas. Desde Estados Unidos llega una iniciativa más integral: un plan de alimentación eficaz en la reducción de la hipertensión. El Instituto Nacional de Salud estadounidense diseñó el llamado plan de alimentación DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension; Enfoques dietéticos para detener la hipertensión). La dieta DASH ha demostrado un efecto real e importante en la reducción de la HTA, así como en su tratamiento y prevención. El plan está enfocado hacia una alimentación baja en grasa saturada, colesterol, grasa total y azúcares simples, y no tanto en la eliminación drástica de la sal.

Dieta para la hipertensión

Para las personas adultas de entre 40 y 69 años, el aumento mantenido de la presión arterial sistólica (nivel máximo de tensión arterial) puede duplicar el

riesgo de muerte de las enfermedades del corazón.

La dieta es un factor influyente en el desarrollo y prevención de la HTA. Científicos americanos apoyados por el Instituto Nacional de Salud estadounidense realizaron dos estudios clave para abordar el tratamiento dietético más eficaz en esta patología. Los resultados fueron que la presión arterial se redujo de manera eficaz con una dieta (DASH) baja en grasa saturada, colesterol, grasa total y azúcares simples, sin la necesidad inicial de reducir de forma drástica la sal de la dieta. No obstante, en un segundo estudio comprobaron que cuando el plan alimentario se acompaña de una reducción en la ingesta de sal y sodio (necesario según la gravedad y/o evolución de la enfermedad cardiaca del individuo) la reducción de la presión arterial es aún mayor.

Alimentos enemigos

El plan de alimentación consiste en reducir la carne roja y los derivados cárnicos grasos (jamón, embutidos, hamburguesas comerciales, salchichas, precocinados tipo empanadillas, canelones o lasañas, croquetas...), del azúcar y los alimentos azucarados y dulces (bebidas, zumos, cereales, galletas, bollería, chocolates, etc.) y todo tipo de snacks (patatas fritas y similares), además de otros alimentos también salados como encurtidos y salsas. En España, los cuatro alimentos de consumo cotidiano que más sal proporcionan a la

dieta son embutidos, pan y panes especiales, quesos y comidas preparadas, que representan el 72% de la sal ingerida, es la sal oculta. Recibe ese nombre porque el consumidor no es consciente de la cantidad de condimento que supone la ingesta de esos productos.

- └ **Embutidos.** El jamón, chorizo, salchichón y fuet, jamón cocido, pavo cocido y las salchichas son algunos de los más consumidos. Sin embargo su consumo, por su abundante grasa, colesterol y sal, no tienen cabida en la dieta diaria o habitual.
- └ **Panes.** El pan blanco, de molde blanco y el tostado son los alimentos más problemáticos de este grupo. El acuerdo entre la AESAN (Agencia Española de la Seguridad Alimentaria y Nutrición) y el sector de la panadería ha permitido que en cuatro años (2005-2009) se haya reducido hasta un 25,9% la cantidad de sal del pan de barra, pero no en el resto.
- └ **Quesos.** Los que más sal proporcionan a la dieta son el manchego, el fundido y los quesos frescos, los más consumidos. El queso, rico en sodio, grasa y colesterol (en particular los más curados) debe entenderse como un alimento "capricho" para degustar en ocasiones y en pequeña cantidad, no a diario.
- └ **Platos preparados.** Las comidas preparadas congeladas destacan sobre el resto en el aporte de sodio a la dieta. Un buen plan de menús semanales permite improvisar menos y co-

cinar en casa más cantidad, congelar y descongelar según se precise.

Alimentos amigos

De manera simultánea a la reducción de grasas y azúcares, se ha de aumentar los nutrientes reguladores de la presión sanguínea como el potasio, magnesio, calcio y fibra. Estos nutrientes son abundantes en:

- └ Frutas, hortalizas y verduras frescas, asadas...
- └ Legumbres de todo tipo.
- └ Cereales integrales y derivados (pan y pasta integrales).
- └ Frutos secos al natural, en especial las nueces.
- └ La proteína animal preferente será la de pollo y el pavo, sin piel, y los pescados azules y blancos, preparados de manera sencilla.

La dieta DASH se ha de acompañar de un estilo de vida saludable que incluya actividad física regular, descanso, ausencia de tabaco y control del estrés y del alcohol.

➔ www.consumer.es



CINCO GRAMOS DE SAL AL DÍA

Se estima que en España cada persona consume de media entre 10 y 12 gramos de sal diariamente, el doble de la dosis máxima recomendada por la OMS, 5 gramos diarios. La dificultad para muchas personas reside en saber cuánta sal llevan los productos elaborados, ya que no todas las etiquetas de los alimentos incluyen este dato. Hay que tener en cuenta que el sodio, aunque se utiliza como sinónimo, no es sal. Para conocer la cantidad exacta de sal que contiene un alimento hay que multiplicar por 2,5 los gramos señalados en sodio. Así, si la etiqueta de una lata de atún en escabeche informa de que sus 100 gramos contienen 0,59 g de sodio, esto significa que contiene 1,47 gramos de sal.