

Eragin mugatua dute dieta-osagarriek tentsioari aurre egiteko

Tentsioa kontrolatzeko dieta-osagarriak ez dira hartu behar tratamendu mediku baten ordezkoko gisa; elikadura eta bizimodu osasungarrien indargarri erabili behar dira



BIHOTZAREN ETSAI nagusia, Espainian heriotza gehien eragiten duten bihotz-eritasuna, arteria-hipertentsioa da (HTA), eta etxe askotan eduki ohi dute horren aurkako sendagairen bat nonbait gordea, badaezpada ere. Horiekin batera, medikuaren errezetarik behar ez duten beste produktu batzuk ere agertu dira botiketan, horiek ere arteria-tentsioa gutxitu edo kontrolatzeko egokiak, etiketan ageri dutenez: baratxuri-prestakinak, eragin diuretiokoa duten landareak (te berdea edo txikoria belarra), osagarri mineralak (kaltzioa, magnesioa, potasioa), esne-peptidoak (aminoazidoen konbinazio jakina) edo D bitamina, besteak beste.

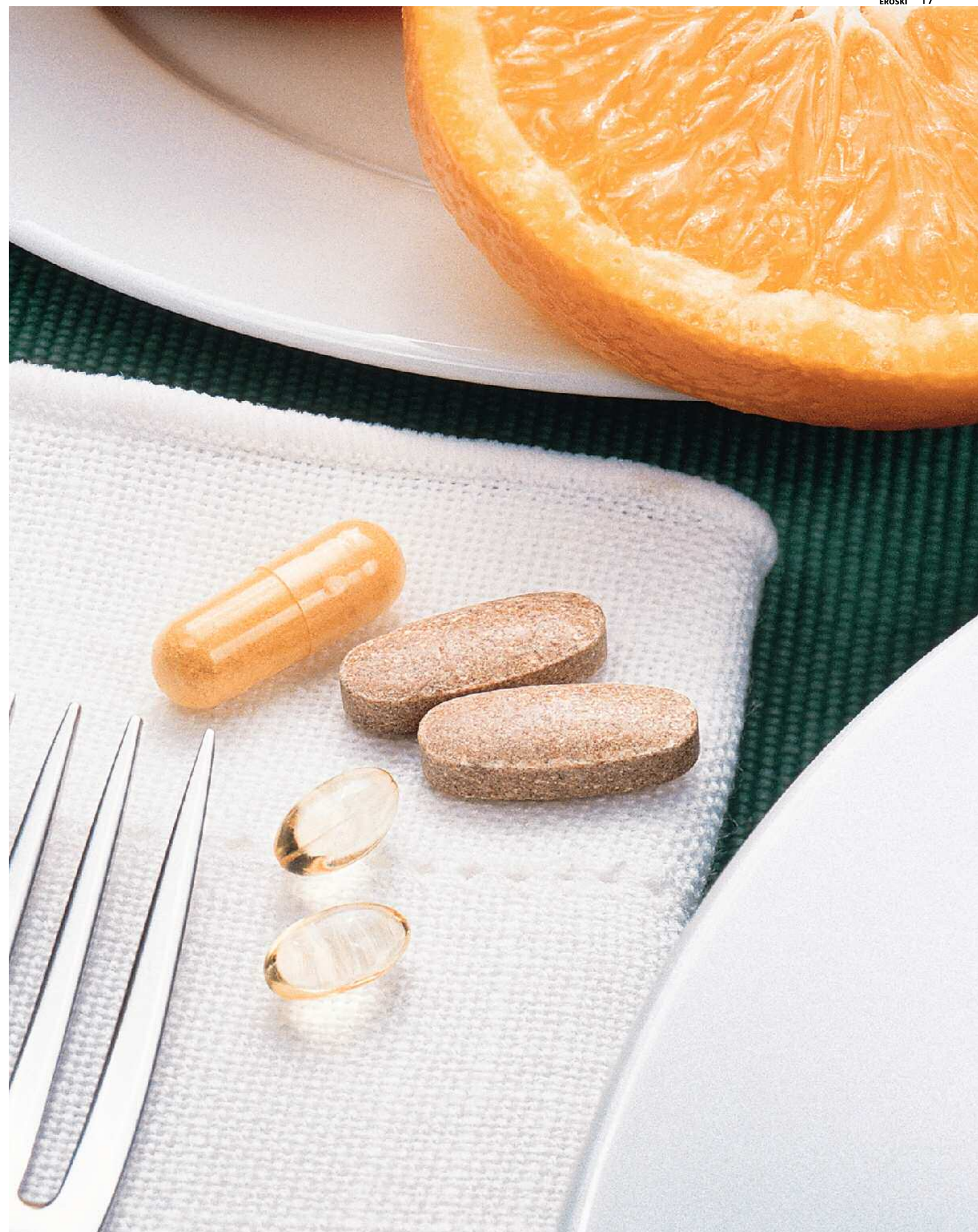
Arteria-hipertentsioari buruz argitaratu den azken gidak, 2007. urtekoak, aipamen bat egiten du dieta-osagarri horien inguruan, eta esaten du askotan ez dagoela oinarri zientifikorik osagarri horiek onurarik egiten duten baieztatzeko. Hipertentsioaren Europako Elkar-teak, Europako Kardiologia Elkar-teak eta Hipertentsioaren Espainiako Elkar-teak argitaratzen dute txosten hori, eta aditu horien esanetan, produktu horiek ez dira etiketan dioten bezain eraginkorrak.

Txosten horretan nabarmentzen dute asko aldatu direla jendearen bizimodua eta elikadura-ohiturak, eta bi alderdi horiei lotutako zenbait faktorek bai, horiek eragin zuzena dutela arteria-tentsioan. Zazpi jarraibide ematen dituzte tentsioa edo bihotzeko eritasunen arriskua gutxitzeko:

- Gatza/sodioa gutxiago hartzea.
- Alkohol gehiegi hartzeari uztea.
- Pisua egonkortzea.
- Fruta eta barazki gehiago jatea.
- Gantz gutxiago hartzea, eta gantz saturatua ere bai.
- Erretzeari uztea.
- Ariketa fisiko gehiago egitea.

Osagarriak, ez ordezkoak

Dieta-osagarriak erabiltzekotan, hitzez hitz adierazten duten horretarako erabili behar dira: osagarri izateko, alegia. Elikadura eta bizimodu osasungarriak osatzeko eta indartzeko izan behar dute, eta ez medikuek jarritako dieta-tratamenduen ordezko. Gaixotasuna aurkitu badigute, aski izan liteke bizimodua eta elikadura aldatzea, baina gerta liteke farmakologia-tratamendu batekin lagundu behar izatea une jakin batean. Laguntza hori behar den edo ez, adinak, arteria-presio sistolikoak (altuak) eta diastolikoak (baxua), eta arrisku kardiobaskular osoak erabakiko du. >



Hipertentsioaren aurka egiten omen duten osagarriak:

Baratxuria hautsa edo baratxuri freskoa

Baratxuri-prestakinekin egin diren probek emaitza hobeak eman dituzte hipertentsioa dutenengan, plazeboarekin egindakoek baino. Emaitza hori eman du azterketa sistematiko batek, arteria-hipertentsioari baratxuriak nola eragiten dion argitzeko egindakoak; Adelaideko Unibertsitateko ikerlariak egin da (Australia), eta BMC Cardiovascular Disorders aldizkarian ageri da, 2008ko ekainekoan. Emaitza horiek itxaropena eragin duten arren, epe luzeko saialdiak egin beharra dagoela nabarmendu dute egileek, eta etorkizuneko probetan, baratxuri-prestakin estandarizatuak erabili beharko lirakekeela.

Baratxuri estraktuak eta baratxuriarekin egin diren prestakinekin, tratamendu termiko batetik pasarazi ondoren, alizina gutxiago eduki ohi dute, eta, ondorioz, galdu egiten ditu hipertentsioa sor dezaketen ezaugarriak. Baratxuri ale gordinek daukate alizina kontzentrazio handiena (5-9 mg, 2 gramo bakoitzeko), baina baratxuria zartaginean edo beste nolabait prestatu ondoren, galdu egiten ditu osagai aktibo batzuk; baratxuri hautsez egindako prestakinekin, aldiz, ez dituzte galtzen osagai aktibo horiek, eta, gainera, ahoan ez dute uzten hain usain txarra.

Osagarri mineralak

Kaltzioz, magnesioz eta potasioz egindako osagarriak onak omen dira arteria-presioa jaisteko, halaxe aurkeztu izan dituzte, baina komunitate zientifi-

koan ez dago erabateko ziurtasunik. Zenbait ikerketa metabolikok susmarazten dute mineral horiek badutela eragina arteria-presioa erregulatzeko orduan, eta pentsa liteke dieta errotik aldatzea onuragarria izango dela gaitzari aurre egin eta hartatik babesteko.

Azkenaldiko ikerketek erakutsi duteenez, behar baino kaltzio gutxiago hartzen dutenei igo egiten zaie arteria-presioa. Pertsona horiei kaltzio osagarriak emanda, hala ere, ez da lortu uste zen emaitza onik, eta ezin esan liteke egokiak eta komenigarriak direla arteria-tentsioa kontrolatzeko. Kaltzio ugari duten jakiak bai, horiek hartzea komeni da, ikerketa epidemiologikoei erakutsi baitute kaltzio asko hartzen duten pertsonen arteria-presio apalagoa izan ohi dutela.

Ameriketako Estatu Batuetan egin den ikerketarik handienean, 36.282 emakumeren bilakaera aztertu zuten (Woman Health Initiative). Kaltzioz (1.000 mg) eta D bitaminaz (400 UI) eginiko osagarriak eman zizkieten batzuei, eta plazebo taldearekin alderatuta, ez zuten antzeman hobekuntzarik emakumeen arteria-presioan, ez osasuntsu zeudenengan, ez arrisku-taldeengan (hipertentsioak edo elikagai horiek gutxi hartzeko ohitura zutenak). Menopausia igarota zuten emakumeekin soilik egin zuten ikerketa hori, eta gerta liteke emaitzek ez balio izatea gizonentzat edo emakume gazteentzat, baina ondorioak bat datoz lehen aipatu ditugunekin.

Magnesioak hipertentsioari nola eragiten dion ere aztertu izan da; azken ikerketa 2006an egin zuten (pertsona helduekin), Erresuma Batuko uniber-

tsitate baten, (Newcastlen), eta lau urte lehenagoko meta-analisi batek agertu zituen ondorio berberetara iritsi zen: magnesioak arteria-presioari nola eragiten dion ikusteko egin ziren probek ez zuten lortu emaitza aski sendorik.

Kaltzioa, magnesioa eta potasioa konbinatzen dituzten osagarriak ere ez dira gertatu eraginkorrak arteria-presioa gutxitzeko; halaxe erakusten du 2006an Cochrane Bibliotekak egin zuen azterketa sistematikoak. Hiru saialdiaren berri ematen du, hiru soilik aurkitu zituztelako, guztira 277 gaitzarekin eginak. Konbinazio bakarra ageri da hiru saialdietan ebaluatua, potasioz eta magnesioz egindakoa, hain zuzen, eta ez zuten sumatu alde aipagarririk; ez konbinazio horretan, eta gainerakoetan ere (kaltzioz eta magnesioz eginak, eta kaltzioz eta potasioz eginak).

Arrain gantza: Omega 3

Zenbait saio klinikok frogatu duteenez, omega-3 gantz azido polisaturatugabeekin egindako osagarriekin (arrain gantzarekin eginak direla esaten da sarritan) arteria-presioa gutxitzen diete pertsona hipertentsoei. Baina eragin hori dosi handietan soilik antzematen da (3 gramo eguneko). Gantz mota horrek nahigabeko ondorioak ere ekar ditzakeenez, medikuaren esanei jarraitzea komeni da eta neurrian hartzea, betiere.

Landare diuretikoak: te berdea eta txikoria belarra

Te berdeak arteria-presioari nola eragiten dion jakiteko ikerketarik ez dago ia. Egin izan direnek helburu nagusi bat izan dute: flabonoideak ar-

teria-presioarentzat onuragarriak direla erakustea; substantzia hodi-zabaltzaileak dira horiek, eta landare horrek ugari izaten ditu; ustez, teinak hipertentsioa areagotzen duen bezala, flabonoideek aurkako eragina daukate. Metaanlisi bakarra egin da horren inguruan, Alemanian, Coloniako Ospitale Unibertsitatearen Farmakologia Sailean, eta ausaz egin dako bost azterketa kontrolatu soilik hartzen ditu barne, iraupen gutxiokak, gainera (zazpi egun eta lau aste bitartekoak). Ikertzaileen iritziz, ezin da esan te berdea edo beltza hartzeak lagundu egiten duela arteria-presioa hobeto kontrolatzen. Eta txikoria belarrarekin ere antzera, ikerketa nahikorik ez dago, hipertentsioaren aurka onak direla esateko.

Esne hartzitu peptidodunak

Prehipertentsioa eta hipertentsio arina edo moderatua duten pertsonen arteria-tentsioa zertxobait jaisten zaie egunero-egunero esne hartzituak hartuz gero, peptido bioaktiboak dituzten horietakoak: IPP (isoleuzinaprolina-prolina) eta BPP (balinaprolina-prolina); hala diote, behintzat, zenbait ikerketak. Esne-peptido horiek galarazi egiten dute angiotensina II sor dadin (hodi-uzkurtzailea da gai hori), eta, ondorioz, hodiak zabaldu egiten dira, eta odol-presioa gutxitu.

Elikadura-industriak osagarri aktibo horiekin aberastutako elikagai funtzionalak sortzeari ekin dio. Oraingoz, ikerketa gehienek emaitzak aldekoak izan arren, ez da lortu elikagai funtzional horien bidez tratamendu egoki bat finkatzea.

Ekoizleek hainbat alderdi zaindu behar dituzte elikagai berri bat merkatu-ara atera aurretik, halaxe agintzen baitu 1924/2006 araudi berriak. Dosi segurua eta eraginkorra zein den finkatu behar dute, organismoan botikadosiaren zein zati den eraginkorra (bera bakarrik hartuta edo beste produktu batzuekin batera), egiaztatua egon behar du produktu hori janariarekin batera hartzeak baduela eragina peptidoak xurgatzeko eta aprobetxatzeko orduan; eta zehaztu beharra dute zenbatetik behin hartu behar den tratamenduak emaitza adierazgarria eman dezan. Zorrotz erakutsi behar da, beraz, produktuaren eraginkortasuna.

Bide egokia

Dieta-osagarri horien inguruko zailtasunak ikusita, espezialistek garbi utzi nahi dute bizimodua eta elikadura-ohiturak aldatzea dela modurik egokiena arteria-tentsioa gutxitzeko. Eta bereziki nabarmendu nahi dute produktu horiek prebentzio neurri moduan erabiltzekoak direla, prehipertentsioa agertzen den kasuetan (hipertentsiotik hurbil-hurbileko mailara heltzean), eta higiene eta dieta arloko neurrien terapia osagarri moduan hartzekoak direla, baina sekula ez medikuak hipertentsioaren aurka jarritako tratamenduaren ordezkotzat. //



Baratxuriak, Omega 3-ak edo peptiko bioaktiboak dituzten esnekiek lagun dezakete hipertentsioaren aurka