GACETILLA DE PRENSA

FEBRERO 2017

HIPERTENSIÓN

¿Qué es la hipertensión arterial?

Es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida.

El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como ***presión arterial***. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación.

La ***hipertensión arterial*** afecta la estructura y función de las arterias causando enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y renales.

Existen factores de riesgo **no** modificables, como: edad, historia familiar, sexo masculino antes de los 50 años y los **sí** modificables como: sobrepeso y obesidad central, alta ingesta de sodio, sedentarismo, consumo excesivo de alcohol, consumo de cigarrillos, estrés, diabetes. Hablaremos de estos últimos.

¿Con una adecuada alimentación cuido mi presión arterial?

SÍ! Planificar una adecuada alimentación y actividad física regular puede reducir la presión arterial en forma moderada pero significativa y también contribuye a mantener el peso normal.

¿Cómo lograr una vida sana?

Teniendo en cuenta lo siguiente,

• Mantener un consumo moderado de alcohol. El límite permitido es de una copa de vino tinto al día para las mujeres y hasta dos para los varones.

• Hacer actividad física regularmente y que genere placer.

• Mantener el peso dentro de la escala de la normalidad.

• Aumentar el consumo de frutas y vegetales, y reducir el consumo de grasas

• Reducir el consumo de sal de mesa

Todos estos puntos parecen fáciles de decir y difíciles de llevar a cabo, porque hoy en día el tiempo destinado a la cocina y a la actividad física, es cada vez es más limitado. Pero con una planificación de ambas cosas, se puede lograr el objetivo.

Alimentación

La dieta mediterránea y la dieta DASH, han demostrado tener beneficios en el tratamiento de la hipertensión arterial.

El consumo moderado de carne y grasas de origen animal , abundante pescado, ácidos grasos omega 3, frutas, verduras, cereales integrales y lácteos descremados, alimentos con potasio, calcio y magnesio, ha demostrado que se puede reducir la presión sistólica entre 8 y 14 mm Hg.

Moderar el consumo de sal es beneficioso***. Los alimentos naturales ya tienen suficiente sal para cubrir las necesidades del organismo.*** No es necesario incorporarle más sal a los alimentos.

¿Sodio y Sal, es lo mismo?

La sal de mesa que usamos para salar los alimentos contiene cloruro de sodio y está formado por cloro y sodio.

1 gramo de sal de mesa = 400 mg de SODIO

La alimentación de hoy tiene un promedio de 12 gramos diarios de sal; cada 4 gramos de sal que comemos de más, la presión arterial sistólica aumenta unos 2 mmHg y la diastólica 7 mmHg.

Una alimentación normal debería contener 6 gramos diarios de sal (1 cucharada de café) lo cual reduce la presión arterial sistólica alrededor de 7 mmHg en personas con presión normal y 11,5 mmHg en los hipertensos.

TIPS

- ✓ Evitar los alimentos salados (embutidos, encurtidos, enlatados, caldos y sopas comerciales, platos pre-elaborados).
- ✓ Aumentar el consumo de alimentos con gran contenido en fibra, como las legumbres, cereales como la avena, todas las frutas y vegetales. Ellos deben ser los protagonistas en el plato principal.
- ✓ Aumentar el consumo de hortalizas todas las comidas. Frescas, congeladas o en lata SIN agregado de sodio.
- ✓ Incorporar la fruta como final de comida, frescas, secas o desecadas.
- ✓ Reemplazar el uso de manteca en las preparaciones por aceite.
- ✓ El café produce un aumento de la presión arterial mínimo y de corta duración. Se recomienda limitar el consumo a tres tazas diarias.
- ✓ Utilizar especias y condimentos naturales para saborizar las comidas.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Realce el sabor de los alimentos con mezclas de hierbas y especias sin sal. Combine los ingredientes y almacénelos en un frasco bien tapado. Unte o espolvoree con ellos los alimentos para darles más sabor

Mezcla de hierbas secas

Mezcle 1⁄4 taza de perejil seco, 2 cdas. de estragón seco, 1 cda.

de orégano seco, 1 cda. de eneldo seco y 1 cda. de hojuelas de apio.

Mezcla italiana

Combine 2 cdas. De albahaca seca, 2 cdas. de mejorana seca, 1 cda. de ajo en polvo, 1 cda. de orégano seco, 2 cdtas. de tomillo seco, 2 cdtas. de romero seco triturado y 2 cdtas. de chile rojo seco triturado.

Mezcla mexicana

Combine 1⁄4 taza de chile en polvo, 1 cda. de comino molido, 1 cda. de cebolla en polvo, 1 cdta. de orégano seco, 1 cdta. de ajo en polvo, 1 cdta. De pimienta roja molida y 1⁄2 cdta. de canela molida.

Provenzal

Mezcle 2 dientes de Ajo picados,1 manojo Perejil ,Pimienta negra recién molida, Aceite de Girasol.

EVITAR ALIMENTOS RICOS EN SODIO

- Fiambres y salazones (jamón cocido, jamón crudo, salame, bondiola, mortadela, panceta, Embutidos (salchichas, salchichón, morcillla, chorizo, longaniza, salamín)
- Encurtidos (aceitunas, cebollines, zanahorias, pepinos)
- Salsas listas para usar (pomarola, fileto, portuguesa, etc)
- Enlatados (todos: dulces y salados)
- Quesos (todos: tener en cuenta que cuanto más duros más **SODIO** contienen; queso saborizados para untar)

- Productos de copetín (papas fritas, chizitos, palitos, maní)
- Aderezos(mayonesas, mostazas, salsa barbacoa, ketchup)
- Caldos en cubo, sopas instantáneas en polvo, polvos para saborizar.
- Manteca, margarinas
- Amasados de pastelería, pan, tapas de tarta, empanadas, harinas leudantes y polvos de hornear.

Referencias

- Sociedad Argentina de hipertensión arterial(SAHA)Guías de la Sociedad Argentina de Hipertensión para el Diagnostico, Estudio, Tratamiento y Seguimiento de la Hipertensión Arterial
- Sociedad Argentina de Nutrición
- Ministerio de salud de la Nación. Promoción de la salud y control de enfermedades no transmisibles

Jacqueline Schuldberg
Licenciada en Nutrición
M.N.1770