



Hipertensión arterial:
consejos dietéticos y
nutricionales



Salud - p. 35



▶ 26 Diciembre, 2014

Hipertensión arterial: consejos dietéticos y nutricionales

<http://blog.manantial-salud.com>

Antes de hablar de hipertensión, diremos que la presión arterial es la fuerza con la que la sangre circula por el interior de las arterias y del corazón. La presión se expresa por medio de dos valores: presión arterial máxima o sistólica (es cuando el corazón se contrae y la sangre es expulsada hacia las arterias) y presión arterial mínima o diastólica (es cuando el corazón se relaja y se llena de sangre).

Sólo un 3% de los casos de hipertensión arterial tienen que ver con problemas renales o cardíacos. En un 97% de las ocasiones, la hipertensión está relacionada con los hábitos de vida: una alimentación inadecuada que favorece el sobrepeso o el colesterol, el consumo excesivo de café, alcohol y tabaco, y factores como el estrés, la edad, la vida sedentaria y la toma de determinados medicamentos.

Síntomas y posibles complicaciones de la hipertensión

Los síntomas de la hipertensión arterial, sobre todo al principio, son poco manifiestos e incluso asintomáticos. Debemos estar atentos a indicios como dolores de cabeza persistentes, acúfenos, hemorragias nasales, vértigos, mareos... Las complicaciones a largo plazo de la hipertensión arterial suelen ser debidas a la pérdida de la elasticidad de las arterias (arterioesclerosis). Las arterias se obstruyen, disminuye su diámetro y la sangre tiene menos espacio para pasar. Esto puede tener consecuencias como infartos de miocardio, embolias y afectaciones de los pequeños capilares renales y de la retina, que pueden conducir a una insuficiencia renal o a una pérdida de visión.

Recomendaciones y pautas dietéticas generales

Vigilar el peso. Obesidad e hipertensión suelen estar relacionados. Hacer una dieta baja en sodio y, en consecuencia, baja en sal. Sólo es necesario



0,5 gramos diarios de sodio para el correcto funcionamiento del organismo. Las personas con hipertensión deberán reducir la sal a la hora de cocinar y evitar los alimentos que en el proceso de elaboración contengan sal (conservas, salazones, embutidos, aceitunas, pan, bollería, aperitivos salados...). La dieta será más o menos estricta según el paciente. Hacer una ingesta adecuada de alimentos ricos en potasio, calcio y magnesio (evitan la hipertensión).

Reducir el consumo de grasas saturadas y vigilar las grasas ocultas que se hallan en las comidas preparadas, sobre todo en la bollería. Aumentar el consumo de grasas buenas, como el Omega 3 del pescado azul. Aumentar el consumo de fibra: fruta, verdura, alimentos integrales, salvado de avena... Utilizar un buen aceite de oliva (preferiblemente de primera presión en frío), tanto para cocinar como para tomar en crudo. Enriquecer el sabor de las comidas con especias y hierbas aromáticas: canela, clavo, nuez moscada, perejil, orégano, tomillo, estragón, hinojo, laurel, comino, curry, mejorana, albahaca, cebollino, eneldo... Alegar el sabor de las comidas utilizando distintos estilos de cocción, combinando texturas (crudo y cocido), añadiendo a las en-

saladas alguna semilla, frutos secos crudos, pasas o trocitos de manzana. Preparar aliños sabrosos con aceite de oliva, jugo de limón o vinagre de buena calidad, hierbas aromáticas, especias, ajo o cebolla tierna picada.

Consumir algas deshidratadas como la dulce en copos o wakame. Las algas tienen una relación potasio-sodio excelente (potasio superior a sodio), por lo que las personas con hipertensión pueden tomarlas, siempre y cuando eviten las algas que vengan en conserva o en salazón.

Dejar de fumar. El tabaco aumenta el ritmo cardíaco y deteriora el revestimiento de las arterias. Evitar el estrés, gran enemigo de la hipertensión. Para reducirlo, podemos practicar yoga, taichí, meditación o hacer actividades que nos resulten relajantes y placenteras (pintar, tocar algún instrumento, cuidar de las plantas, leer, cocinar...). Hacer ejercicio regular y moderado (pasear, nadar...) también repercute positivamente en otros factores relacionados con la hipertensión arterial, como son la obesidad, el colesterol alto o la diabetes. ■

Niveles de presión arterial

Niveles de referencia	Presión máxima	Presión mínima
Ideales	120 mm de Hg	70 mm de Hg
Normales hasta	140 mm de Hg	90 mm de Hg
Patológicos	>140 mm de Hg	90/95 mm de Hg
Graves	>180 mm de Hg	>110 mm de Hg

Es importante que ambas presiones estén compensadas. Popularmente se suele decir que si la mínima es la mitad + aproximadamente 10 del valor de la máxima, la presión arterial está compensada.