

DIETA PARA BAJAR LA TENSIÓN ALTA - HIPERTENSIÓN

La hipertensión arterial (HTA) es el aumento de la presión arterial de forma crónica con valores iguales o superiores a 140 mm de Hg (mercurio) de presión sistólica y 90 mm de Hg de presión diastólica. La HTA es un factor de riesgo cardiovascular. La presión arterial se puede elevar sin una causa previa conocida, por algunas enfermedades (endocrinas, renales...) y por el consumo de algunos fármacos. Otras causas son el abuso de tabaco, el abuso de alcohol, el estrés, el sobrepeso, la falta de ejercicio... y por seguir una dieta con exceso de sal.

La hipertensión arterial (HTA) es el aumento de la presión arterial de forma crónica con valores iguales o superiores a 140 mm de Hg (mercurio) de presión sistólica y 90 mm de Hg de presión diastólica. La HTA es un factor de riesgo cardiovascular. La presión arterial se puede elevar sin una causa previa conocida, por algunas enfermedades (endocrinas, renales...) y por el consumo de algunos fármacos. Otras causas son el abuso de tabaco, el abuso de alcohol, el estrés, el sobrepeso, la falta de ejercicio... y por seguir una dieta con exceso de sal.

Numerosos estudios demuestran que reducir la cantidad de sodio en la dieta reduce la presión arterial. La sal es necesaria en el organismo en pequeñas dosis, pero si se sobrepasa la cantidad adecuada se puede producir retención de líquidos y aumento de la presión arterial. Necesitamos 1,25 g de sal al día y tenemos que tratar de mantener su ingesta por debajo de los 6 g al día (1 cucharilla de café): 6 g de sal = 2,5 g de sodio = 2.500 mg de sodio.

La sal de los alimentos

La forma mas fácil de reducir la sal en la dieta es no añadirla a los alimentos. Los alimentos frescos suelen tener una concentración de sal mucho más baja que los preelaborados o precocinados.

De mayor a menor contenido, los alimentos más ricos en sal son: cubitos de caldo, sopas comerciales, bacalao salado, tocino de cerdo, caviar, pizzas, bacon, precocinados (croquetas, empanadillas...), queso azul, *ketchup*, jamón serrano, aceitunas, jamón cocido, queso manchego, patatas fritas comerciales, frutos secos, embutidos...

Importancia del etiquetado

Es muy importante leer bien el etiquetado de los productos para compararlos entre sí y elegir aquellos con un contenido bajo en sal. Ten en cuenta que los ingredientes se colocan en la lista en orden descendente de cantidad. Es decir, cuanto antes aparezca la palabra sal en la lista de ingredientes, mayor proporción contiene. Por ello, es aconsejable escoger los productos en los que la sal esté hacia el final de la lista.

Otro consejo importante es tratar de elegir siempre alimentos que contengan menos de 0,5 g o 500 mg de sodio por 100 g de producto. Si queremos calcular cuánta sal tiene un producto, debemos multiplicar la cantidad de sodio por 2,5, ya que un gramo de sodio equivale a 2,5 gramos de sal.

Fármacos con sodio

Las personas que tengan restringido el consumo de sodio también deben saber que algunos fármacos tienen un alto contenido de este elemento, especialmente aquellos con una presentación efervescente.

Sustitutos de la sal

Para hacer más sabrosos los platos utiliza especias y hierbas como sustitutos de la sal. Por ejemplo, cuando prepares una carne puedes emplear laurel, nuez moscada, pimienta, salvia, tomillo, ajo, cebolla, orégano o romero. En el caso de los pescados, suele irles mejor curry en polvo, eneldo, mostaza, zumo de limón o pimienta. Y para los vegetales, lo más apropiado es romero, salvia, eneldo, canela, estragón, albahaca o perejil.

Dieta baja en sal

Junto con la reducción en el consumo de sal, el tratamiento dietético de la HTA consiste en una dieta rica en verduras, frutas, legumbres, pescado, aceite de oliva y alimentos que contengan poca grasa. El alcohol y sustancias excitantes como la cafeína producen un aumento de la presión arterial. Por ello, se aconseja limitar su ingesta:

- Los hombres, menos de 30 g de alcohol diarios; las mujeres, menos de 20 g.
- No mas de dos ó tres cafés al día.

Y recuerda: los hábitos de vida saludables como el ejercicio, no fumar, el control del peso y una dieta adecuada te pueden ayudar a controlar la HTA.