

HIPERTENSIÓN

¿Qué comer cuando no hay tiempo de cocinar?



Las sociedades primitivas que no agregan sal a sus comidas tienen niveles de presión arterial muy bajos y no desarrollan hipertensión, ni siquiera con la edad.

Las sociedades modernas, que ingieren progresivamente más sal en su alimentación (conservas, embutidos, comidas procesadas, comidas rápidas) padecen hipertensión, y se ha podido correlacionar su frecuencia y severidad con los niveles de consumo de sal.

En las grandes ciudades se calcula que el consumo de sodio es entre 15 y 25 veces mayor que el de las sociedades primitivas.

En nuestro país, 1 de cada 4 adultos es hipertenso. La mitad no lo sabe. De los que lo saben, la mitad no se trata. Y de los que se tratan, la mitad abandona el tratamiento.

La base del tratamiento es un cambio en el estilo de vida que incluye adoptar una alimentación más saludable. Hoy asistimos a un gran cambio en el rol de la mujer en la sociedad, a la que se le ven reducidas sus horas para dedicar a la cocina.

La propuesta es revisar el tema y tratar de encontrar la forma de comer mejor, aunque cada vez tengamos menos tiempo para cocinar.

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Es la presión ejercida por la corriente sanguínea sobre las paredes de las arterias. Cuando el corazón bombea impulsa la sangre a través de los vasos sanguíneos, suministrando oxígeno y nutrientes a todos los órganos.

¿CÓMO SE MIDE?

Se expresa como un par de valores, la presión SISTÓLICA o MÁXIMA que se produce cuando el corazón se contrae, y la presión DIASTÓLICA o MÍNIMA que se produce cuando el corazón se relaja. Esto sucede normalmente de 60 a 100 veces por minuto. Cuando estos valores aumentan por sobre lo normal en forma persistente, es HIPERTENSIÓN.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS?

El corazón, que debe trabajar más para bombear la sangre contra la mayor presión, sufre agotamiento. Si esta situación no se trata, se producen con el tiempo daños irreversibles; no solo en el corazón (**insuficiencia cardíaca**), sino en el cerebro (se acelera la **aterosclerosis**) y en los riñones (uno de cada dos hipertensos termina con algún grado de **insuficiencia renal**).

Cuánto más altos son los valores de la presión,
más corto es el promedio de vida de las personas.

¿Y CUÁLES SON LOS VALORES NORMALES?

Para adultos	MÁXIMA	menos de 135
	MÍNIMA	menos de 85

¿LOS JÓVENES Y LOS NIÑOS PUEDEN TENER HIPERTENSIÓN?

A pesar de que habitualmente se diagnostica después de los 60 años, puede desarrollarse desde temprana edad.

¿LA HIPTENSIÓN LEVE (140/90), DEBERÍA PREOCUPARNOS?

Todos los grados de hipertensión deben ser controlados. La hipertensión leve daña las arterias todos los días, progresivamente. Con el tiempo se desarrollarán complicaciones para la salud.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA HIPERTENSIÓN?

El 90% de las personas que tienen hipertensión no obedece a causa conocida; se la denomina "esencial". El factor hereditario es fundamental en la predisposición a desarrollarla..

FACTORES DE RIESGO

- NO MODIFICABLES: edad, historia familiar, sexo masculino antes de los 50 años.
- MODIFICABLES: sobrepeso y obesidad central, alta ingesta de sodio, sedentarismo, consumo excesivo de alcohol, consumo de cigarrillos, estrés, diabetes.

¿ CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

La hipertensión esencial *NO presenta síntomas*. La mayoría de las veces se descubre gracias a un chequeo clínico de rutina. Los síntomas son el resultado de la hipertensión no tratada, cuando ya afectó a órganos vitales. Produce daño lenta y silenciosamente, mientras la persona se siente perfectamente bien.

¿CÓMO SE TRATA?

Las **modificaciones en el estilo de vida** constituyen el único tratamiento en el hipertenso leve, así como la prevención en hijos de hipertensos o en aquellos con valores tensionales limítrofes o que manifestaron una elevación transitoria en respuesta a una situación de estrés.

En el hipertenso moderado y grave, estas medidas favorecen el control de otros importantes factores de riesgo cardiovascular (obesidad, tabaquismo, dislipemia, sedentarismo), y *mejora la respuesta al tratamiento* farmacológico, permitiendo dosis menores de los medicamentos indicados.

- **Corregir el sobrepeso:** es la medida más eficaz. La obesidad de tipo abdominal tiene relación directa con los valores de presión arterial.

La reducción sostenida de solo un 10% del peso actual, produce una mejora significativa de los valores tensionales.



Sociedad Argentina de Nutrición

- **Actividad física regular:** colabora con el descenso de peso y alivia la tensión emocional. Se recomienda una caminata o sesión de ejercicio aeróbico de 30-40 minutos, casi todos los días.
- **Reducción del consumo de alcohol:** el exceso de alcohol puede ser más grave que el de sodio. Debería ser restringido a no más de 30g/día (una medida de whisky, 250cc de vino, 600cc de cerveza).
- **Reducción del consumo de sodio:** la restricción MODERADA de sal (2 a 4 gramos/día) no tiene riesgos y es aconsejable en todo paciente hipertenso, aun en aquellos con pobre respuesta al sodio, porque facilita el efecto de la medicación.
- **Asegurar una adecuada ingesta de calcio, potasio y magnesio:** solo se aportan con una amplia VARIEDAD de alimentos que incluya: cereales integrales, hortalizas, frutas frescas, secas y desecadas, además de lácteos descremados. Aumentan la eliminación urinaria de sodio.
- **Supresión del tabaco:** si bien no está comprobado que influya directamente, es otro factor de riesgo mayor que potencia a la hipertensión en el daño del aparato circulatorio.

CONOCER PARA PREVENIR
Estas medidas generales pueden ayudar a "proteger" de la hipertensión a las personas con antecedentes familiares, retardando el comienzo de la enfermedad en los hijos de hipertensos.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Consiste en modificar GRADUALMENTE nuestros hábitos alimentarios en aspectos que exceden en mucho a la restricción de sodio y al control de calorías para perder peso. Aumentar la ingesta de potasio, magnesio y calcio, así como asegurar un alto consumo de fibra y disminuir el consumo de grasa saturada son elementos igualmente importantes, en el contexto de una *alimentación saludable para toda la vida*.

¿Y CUÁLES DEBERÍAN SER LOS CAMBIOS CONCRETOS EN LO COTIDIANO?

- **Aumentar el consumo de HORTALIZAS**, incorporándolas en todas las comidas. Frescas, congeladas o en lata SIN agregado de sodio.
- **Agregar el consumo de FRUTAS** al final de las comidas y como colación (frescas, en lata, secas o desecadas).
- **Asegurar el aporte de calcio con LÁCTEOS DESCREMADOS**, 2 a 3 porciones al día.
- **Evitar los alimentos salados** (embutidos, encurtidos, enlatados, caldos y sopas comerciales, platos pre-elaborados). **No utilizar el salero** en la cocina, aprendiendo a aprovechar especias y condimentos. **Aprender a leer etiquetas**, para elegir las aguas minerales y las bebidas de consumo diario.
- **Aumentar el consumo de fibra vegetal:** el tipo de fibra que posee efectos beneficiosos es la soluble. La que aportan las legumbres, algunos cereales como la avena y la mayoría de las frutas y verduras con alto contenido en pectina.
- **Disminuir el consumo de grasas saturadas:** utilizando lácteos descremados en lugar de comunes, quesos de bajo contenido graso, cortes magros de carne (cuadril, peceto) o sin grasa visible, pollo sin la piel, reemplazar la manteca de las preparaciones por aceite.
- **Aumentar progresivamente el número de comidas que tienen ingredientes vegetales** (cereales, legumbres, hortalizas); hasta que las carnes, fiambres y quesos sean utilizados como “condimentos” o “complementos” de aquellos.

¿QUÉ COMER CUANDO NO TENEMOS TIEMPO PARA COCINAR?

Para comer todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos debemos ORGANIZARNOS. Aprovechar las ventajas de disponer de heladera, freezer, alimentos congelados, enlatados sin agregado de sodio, sales con 1/3 del contenido de la sal común. Y tener a mano siempre variedad de frutas frescas, secas y orejones; así como yogur y leche descremada. Lavar bien la verdura, cocinar la que necesite cocción y conservar en recipientes herméticos en la heladera.

Se trata, entonces, de CAMBIOS GRADUALES: reconsiderando algunos hábitos de compra, preparando alimentos frescos o congelados, y emplear cada vez menos productos envasados y procesados, para que la alimentación cotidiana aporte los nutrientes en su justa medida, sin excesos de sodio o de calorías, pero sin carencia de la variedad de minerales que están implicados en la regulación de la presión..
