

**La dieta es uno de los pilares básicos en la prevención del riesgo cardiovascular**

**NO HAY ALIMENTOS “PROHIBIDOS” EN LA  
DIETA DE LOS PACIENTES HIPERTENSOS**

- **Se recomienda llevar una dieta equilibrada, apetecible y variada, procurando reducir la ingesta de los alimentos ricos en calorías.**
- **Aunque el consumo de sal no debe ser superior al de 2 gramos al día, muchas personas, incluso hipertensos, toman 9 y hasta 20 gramos diariamente.**
- **Siempre que se pueda, se deben consumir los alimentos crudos, como ensaladas y frutas, sin someterlos a ningún proceso de cocción.**

**Sevilla, 6 de marzo de 2007.-** La alimentación es indudablemente uno de los pilares básicos para la prevención del riesgo cardiovascular. Una buena alimentación, equilibrada y completa consigue reducir la incidencia de la obesidad, de hiperlipemia y de hipertensión arterial. Y es que, aunque todos debemos tener en cuenta estas premisas, aún más aquellos que padecen hipertensión y, por tanto, una enfermedad cardiovascular. “No existe ningún alimento absolutamente prohibido en estos casos, ni ninguno que haya que comer en exclusiva. Por el contrario, hay que hacer dieta variada, procurando reducir la ingesta de los alimentos ricos en calorías”, explica la doctora Nieves Martell, con motivo de la celebración de una mesa dirigida a la población que, bajo el título “Prevención de los factores de riesgo cardiovascular a través de los cambios en el estilo de alimentación”, se celebra en la 12ª Reunión Nacional de la Sociedad Española de Hipertensión y Liga Española contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA).

La ecuación es sencilla – a juicio del doctor Pedro Pablo García Luna, de la Unidad de Nutrición Clínica del Hospital Virgen del Rocío, de Sevilla – “tener una dieta equilibra, apetecible y variada”. Según el experto, hay tres normas básicas que deben ser tenidas en cuenta por cualquier persona y, aún más, cuando tienen un mayor riesgo cardiovascular: “la primera es que aquellos que tomen una dieta rica en vegetales (ensaladas, frutas y verduras) consumirán una dieta más saludable; la segunda es que todo aquel alimento que provenga del mar es bueno, y, por último, hay que disminuir el consumo de alimentos que provengan de animales que andan sobre cuatro patas”.

### **¡Comemos demasiado!**

“Nuestra alimentación actual es excesiva”, afirma el doctor García Luna. Lo cierto es que comemos mucho más de lo que necesita nuestro organismo, desde la infancia y hasta la edad adulta. Este exceso ha aumentado significativamente la prevalencia de obesidad en nuestro país y, como consecuencia, las enfermedades cardiovasculares. “Toda esta situación se agrava aún más en aquellos pacientes que padecen hipertensión”, destaca el experto.

Diversos estudios señalan que no es lo mismo la ingesta de las calorías que provengan de carbohidratos, de proteínas o de grasas, tal como se pensaba hace años. De hecho, el riesgo de desarrollar obesidad es mucho mayor cuando éstas provienen de los alimentos grasos que cuando lo hacen de los hidratos de carbono.

Una dieta cardiosaludable debe estar compuesta por no más de un 30% de grasas repartidas en: 10% de grasas de origen animal, 10% de grasas poliinsaturadas y otro 10% de aceites monoinsaturados. El aporte protéico debe estar en torno al 15% y el de hidratos de carbono, sobre todo los cereales, las patatas y las legumbres, debe alcanzar el 60%.

### **Mucha fibra y poca sal**

Los pacientes hipertensos deben llevar una dieta rica en fibra, con un aporte aproximado de entre 25 y 30 gramos al día. Y si a la hipertensión arterial sumamos una obesidad, hay que tenerlo mucho más en cuenta. Según la doctora Martell, “los alimentos ricos en fibra suelen tener menos contenido energético y aumentan la sensación de saciedad al necesitar más tiempo para su masticación y generan más salivación”. Además, la fibra retrasa el contenido gástrico contribuyendo a tener mayor sensación de plenitud gástrica y disminuyendo el consumo energético; reduce a nivel intestinal la absorción de nutrientes; incrementa el bolo fecal, ayudando a combatir el estreñimiento tan frecuente en el obeso, sobre todo, cuando se hace dieta hipocalórica, y disminuye la hiperglucemia (exceso de glucosa en sangre) y la dislipemia (exceso de colesterol).

Tampoco es necesario eliminar totalmente la sal de la dieta. De hecho, ésta resulta indispensable para tener un buen equilibrio alimentario. “La necesidad de sal debe ser muy reducida, de unos 2 gramos diarios, lo que equivale a la cantidad de sodio que cabe en un cucharilla de té rasa”. A pesar de ello, el consumo habitual de sal, incluso entre los hipertensos, es de unos 9 gramos y en algunas zonas el consumo llega a superar los 20 gramos de sal al día. Además, hay que recordar que el sodio que consumimos no procede únicamente de la acción directa de añadir sal en las comidas, sino que determinados alimentos llevan sal en su propia composición y algunos la utilizan como conservantes.

Los métodos de cocción también deben de ser tenidos en cuenta a la hora de elaborar una dieta saludable. “No hay que olvidar – añade el doctor García Luna – que todo alimento que se pueda consumir crudo, debemos tomarlo así. Tal es el caso de las ensaladas y la frutas, fundamentalmente”. Ahora bien, cuando tengamos que cocinar lo mejor es hacerlo con: la plancha, el horno, hirviendo o al *papillote*. “Se deben utilizar todos aquellos procedimientos que añadan pocas grasas en su preparación”.

- **Para más información:**

**Gabinete de prensa de la 12ª Reunión de la SEH-LELHA . Tel. 91 787 03 00**

**Maite Herráez. Tel. 636 996 352**

**Pilar Berengena. Tel. 687 720 287**