

## **Programa NUSA. Nutrición y Salud**

*Información científica. Situaciones especiales. Hipertensión arterial.*

---

### **Hipertensión arterial**

01-02-2009

Se habla de **hipertensión arterial (HTA) o tensión alta** cuando las cifras promedio de la presión arterial sistólica (PAS) y/o las de la presión arterial diastólica (PAD) son iguales o mayores de 140/90 mmHg, respectivamente.

Según la OMS, la HTA es responsable cada año de 7 millones de muertes en todo el mundo, siendo las causas de muerte más frecuentes los accidentes vasculares cerebrales (AVC, ictus) y las enfermedades cardiovasculares (infarto, angina de pecho).

**En España, el 45% de los adultos entre 35 y 65 años, o sea, unos diez millones de personas, son hipertensos.** De ellos, la inmensa mayoría (un 95%) no se controla la tensión arterial, lo que hace que su riesgo de sufrir accidentes cardio-cerebrovasculares se multiplique.

Independientemente de que a corto o largo plazo sea necesario tratamiento farmacológico para controlar la presión arterial, a todos los pacientes se les recomienda modificar su estilo de vida. Las **pautas de comportamiento** más eficaces para ello y, en consecuencia, para disminuir la presión arterial son:

- Disminuir el peso.
- Reducir la ingesta de sodio, (tomar menos de 6 g. de sal común al día).
- Seguir la **dieta DASH** (de las siglas del inglés Dietary Approaches to Stop Hypertension, aproximaciones dietéticas para frenar la hipertensión): una dieta rica en potasio y calcio, esto es, con un consumo elevado de frutas y vegetales, con disminución de la ingesta total de grasas y de la proporción de grasas saturadas; con productos lácteos desnatados (excelente fuente de calcio) y, además, se recomienda aumentar el consumo de pescado.
- Disminuir del consumo de alcohol.
- Hacer ejercicio físico moderado aeróbico e isotónico (andar, correr, nadar, bailar, practicar aerobio, ciclismo...) de forma regular y gradual, durante 30-45 minutos al día.

---

Una revisión de ensayos clínicos presentada en el transcurso de la XI Reunión Nacional de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) en 2006, llegó a la conclusión que **el consumo de leche fermentada con péptidos lácteos reduce la presión arterial** sistólica entre 2 y 7 mmHg, y la diastólica entre 1 y 4 mmHg. Es el caso de los tripéptidos isoleucina-prolina-prolina (IPP) y valina-prolina-prolina (VPP), generados en la fermentación de la leche por *Lactobacillus helveticus*, que según los resultados observados en diferentes estudios, ayudan a controlar la tensión arterial en el marco de una dieta saludable.

Parece, pues, recomendable el consumo diario de un alimento enriquecido con lactopéptidos activos en el contexto de un estilo de vida saludable, especialmente en sujetos con cifras de presión arterial normal – alta o hipertensión arterial leve (presión arterial sistólica de 130 – 159 mmHg y/o diastólica de 85 – 99 mmHg) que no requieren tratamiento farmacológico.

### **Más información:**

Hipertensión Arterial. Guías clínicas Fisterra.

[http://www.fisterra.com/GUIAS2/hipertension\\_arterial.asp](http://www.fisterra.com/GUIAS2/hipertension_arterial.asp)

Sociedad Española de Hipertensión. Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial

<http://www.seh-lelha.org/>

Honorato Pérez J. Péptidos lácteos activos e hipertensión arterial. Alimentación Nutrición y Salud. Vol: 14 Num: 3 Año: 2007. :

<http://www.grupoaran.com/WEB/ediciones/revistas/003.asp?IR=31&fechaPublicacion=25/09/2007&IDAR=459784&IDTA=6&IESP=24&VOL=14&NUM=3&iDNR=921>