

Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο!

Υγιεινή διατροφή και λιγότερο αλάτι «θεραπεύουν» την υπέρταση

Δημοσίευση: 13 Νοε 2017, 08:11 | Τελευταία ενημέρωση: 13 Νοε 2017, 08:11



Μειώνοντας το αλάτι και ακολουθώντας την διαίτα DASH μπορείτε αποτελεσματικά να προλάβετε ή να διαχειριστείτε την υπέρταση, υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές σε άρθρο που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο JACC: Cardiovascular Interventions.

Επιστημονική ομάδα του Ιατρικού Κέντρου Beth Israel Deaconess στη Βοστώνη, με επικεφαλής τον Δρ Στεφεν Τζουρασεκ, ζήτησε από 412 άτομα με υπέρταση ή που κινδύνευαν να εκδηλώσουν υψηλή αρτηριακή πίεση να ακολουθήσουν ένα από τρία διατροφικά σχήματα με έμφαση στη διαχείριση του αλατιού. Μερικοί έπρεπε να περιοριστούν σε μισό κουταλάκι του γλυκού αλάτι την ημέρα, άλλοι σε ένα κουταλάκι και οι υπόλοιποι σε 1,5 κουταλάκι αλατιού την ημέρα.

Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις το ημερήσιο όριο είναι περίπου ένα κουταλάκι αλάτι (2,300 mg νατρίου) ανά ημέρα.

Οι συμμετέχοντες που ήταν κατά μέσο όρο 48 ετών έκαναν είτε μια κανονική διατροφή, είτε διαίτα DASH, ένα ειδικό διατροφικό σχήμα για την αναχαίτιση της υπέρτασης, με έμφαση στα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα γαλακτοκομικά με λίγα λιπαρά, τα πουλερικά, τα φασόλια και τους ξηρούς καρπούς.

Η μέση αρτηριακή πίεση των εθελοντων ήταν 135/86 mm/Hg στην αρχή της μελέτης, που διήρκεσε τέσσερις εβδομάδες.

Μετά την ολοκλήρωση της μελέτης οι ερευνητές παρατήρησαν ότι, τα άτομα που είχαν συνεχίσει να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλατιού και είχαν ακολουθήσει τη διαίτα DASH είχαν μειώσει την συστολική αρτηριακή πίεσή τους από 4,5 έως σχεδόν 11 μονάδες, με το όφελος να είναι μεγαλύτερο για εκείνους που στην αρχή της μελέτης είχαν την υψηλότερη αρτηριακή πίεση.

Όμως, το όφελος ήταν ακόμα σημαντικότερο για τα άτομα που είχαν κάνει την ειδική διατροφή και είχαν μειώσει επίσης την ημερήσια πρόσληψη νατρίου. Για παράδειγμα όσοι είχαν ξεκινήσει με συστολική αρτηριακή πίεση στα 150 mm/Hg ή και ανώτερα, εμφάνισαν μείωση κατά μέσο όρο 21 μονάδες, αν έκαναν υγιεινότερη διατροφή και μειώναν το αλάτι που έτρωγαν.

Αλλά ακόμα και τα άτομα που βρίσκονταν σε ενδιάμεση κλίμακα υπέρτασης έχασαν κατά μέσο όρο επτά με δέκα μονάδες συστολικής αρτηριακής πίεσης, αν είχαν μειώσει το αλάτι που έτρωγαν και ακολουθούσαν το υγιεινότερο μοντέλο διατροφής.

Μαίρη Μπιμπή
health.in.gr