

Υπέρταση και Διατροφή

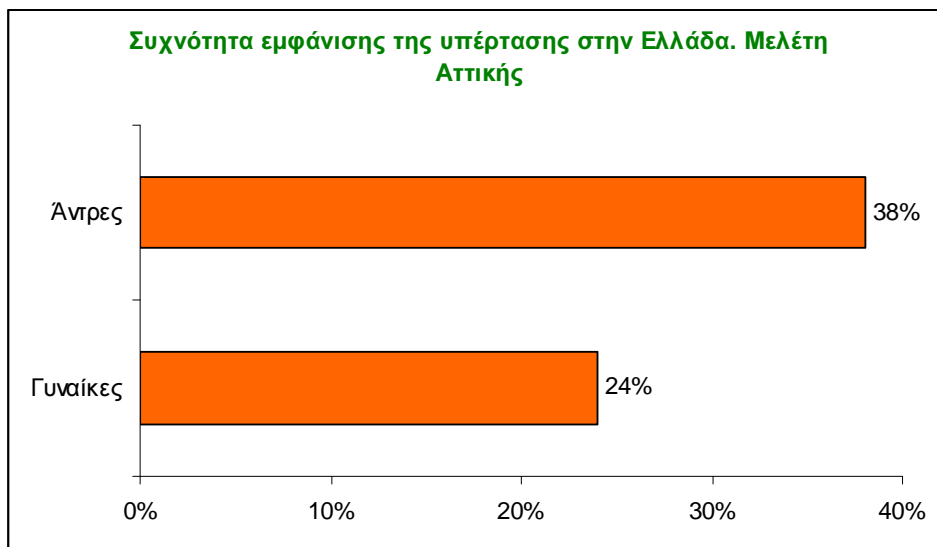
Η υπέρταση είναι μια πάθηση, που αποκαλείται σιωπηλός δολοφόνος , γιατί συχνά δεν εμφανίζει συμπτώματα.

Η 17^η Μαΐου έχει ορισθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Υπέρτασης, και είναι μια ευκαιρία για να ευαισθητοποιηθούμε και να σκεφτούμε πως μπορούμε εμείς οι ίδιοι να προστατεύσουμε την υγεία μας από την Αρτηριακή Υπέρταση.

Βέβαια, η επίσκεψη στο γιατρό μας είναι κάτι απαραίτητο, αλλά και η δική μας γνώση και πληροφόρηση μπορεί να αποδειχθούν πολύτιμες για την υγεία μας.

Ατυχώς και στην χώρα μας, κατά κύριο λόγο μάλλον λόγω της δυτικοποίησης της διατροφής μας και της γενικότερης αλλαγής τρόπου ζωής, η εμφάνιση υπέρτασης αυξάνεται, όπως φαίνεται από διάφορες μελέτες.

Πιο κάτω, παρουσιάζονται, στον πίνακα τα αποτελέσματα της μελέτης Αττικής.



Δεδομένου ότι το 38% των ανδρών και το 24% των γυναικών ήταν υπερτασικοί (ή είχαν υψηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης) **θα μπορούσε να γίνει η εκτίμηση ότι περίπου 2,8 εκατομμύρια Έλληνες ενήλικες έχουν αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης.**

(Panagiotakos DB *et al.* J Hypertens 2003)

Στη μελέτη Αττική παρατηρήθηκε **αντίστροφη σχέση** μεταξύ υπέρτασης και

Τήρησης της Μεσογειακής διατροφής,

Παρουσίας φυσικής δραστηριότητας

Θετική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ υπέρτασης και συχνότητας εμφάνισης

υπερχοληστερολαιμίας &

✓ διαβήτη

(Panagiotakos DB *et al.* J Hypertens 2003)

Από την Μελέτη ΕΠΙΚ, επίσης, φάνηκε αντίστροφη σχέση μεταξύ τήρησης της Μεσογειακής διατροφής και επιπέδων συστολικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης.

(Psaltopoulou T *et al.* Am J Clin Nutr 2004)

Η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης, σε συνεργασία με πολλές άλλες επιστημονικές εταιρείες (όπως ESC, EASD, Wonca Europe, European heart network κ.α.) δημοσίευσε τις νέες συστάσεις για πρόληψη καρδιοπαθειών, όπου αναφέρονται και οι συστάσεις για την πρόληψη εμφάνισης υπέρτασης.

(*European journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, Sept 2007, Vol 14, Suppl: 2 "European Guidelines on CVD Prevention" (New Version 2007)*)

Οι Συστάσεις αυτές είναι :

Διατήρηση ιδανικού Σωματικού βάρους

Το υπερβάλλον σωματικό βάρος ευνοεί την υπέρταση

Απώλεια της τάξης των 5 κιλών μπορεί να μειώσει κατά 4,4 mmHg τη συστολική και κατά 3,6 mmHg τη διαστολική αλλά και να προλάβει την εμφάνιση της υπέρτασης σε υπέρβαρα άτομα.

Μείωση του προσλαμβανόμενου Αλατιού (Νατρίου)

Μείωση πρόσληψης αλατιού από 10,5 γραμ σε 4,7-5,8 γραμ την ημέρα επιφέρει μείωση κατά 4-6 mm Hg σε υπέρτασικούς ασθενείς

Η συνιστώμενη επαρκής για τον οργανισμό ημερήσια πρόσληψη άλατος είναι 3,8 γραμ. Αυτό όμως είναι πολύ δύσκολο να επιτευχθεί και έτσι μία ρεαλιστική σύσταση είναι 5,0 γραμ αλάτι (ή 2 γραμ. Νατρίου).

Πηγές Νατρίου από την τροφή

- ✓ Αλάτι
- ✓ Τρόφιμα των οποίων το νάτριο είναι φυσικό συστατικό (προϊόντα ζωικής προέλευσης, Μη επεξεργασμένα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά).
- ✓ Επεξεργασμένα τρόφιμα με επιπρόσθετο αλάτι (ορισμένα έτοιμα φαγητά και αρτοσκευάσματα κλπ).
- ✓ Συστατικό σε πολλά πρόσθετα όπως συντηρητικά και ενισχυτικά γεύσης
- ✓ Νάτριο στο πόσιμο νερό.
- ✓ Πέραν της τροφής, νάτριο περιέχεται και σε ορισμένα Φάρμακα

ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΣΤΟ «ΚΡΥΜΜΕΝΟ ΑΛΑΤΙ», ΔΗΛΑΔΗ ΣΤΟ ΑΛΑΤΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΟΣΤΙΘΕΤΑΙ ΑΛΛΑ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΦΥΣΗ ΤΟΥΣ.

Μέση περιεκτικότητα νατρίου σε διάφορα τρόφιμα

Τρόφιμο	Περιεκτικότητα σε νάτριο (mg)
Τυριά	
Φέτα	955
Κασέρι	908
Γραβιέρα	812
Κεφαλογραβιέρα	1.499
Κρέας	
Γύρος ψητός (από χοιρινό κρέας)	365
Αρνίσια παιδάκια	99
Κοτόπουλο στήθος βραστό (σπιτικό)	22
Προϊόντα κρέατος	
Λουκάνικο πικάντικο	497
Παριζάκι	426
Δημητριακά	
Ρύζι	4
Μακαρόνια	6
Ψωμί λευκό	296
Άλλα τρόφιμα	
Μελιτζανοσαλάτα	258
Τυρόπιτα σφολιάτα	571
Σπανακοτυρόπιτα	447

Κάλιο

Το κάλιο είναι ένα ιχνοστοιχείο που βοηθά τον οργανισμό να αποβάλλει το περιττό αλάτι. Ενώ η ισορροπία νατρίου / καλίου στον οργανισμό πρέπει να είναι 1/1, φαίνεται ότι καταναλώνουμε 7/1, δηλαδή πολύ παραπάνω νάτριο από όσο πρέπει.

Γ'αυτό πρέπει να προσλαμβάνουμε καθημερινά κάλιο σε επαρκείς ποσότητες (συνιστώμενη: 3.100mg ημερησίως). Πλούσιες πηγές καλίου είναι φρούτα, λαχανικά και εμπλουτισμένα με αυτό λειτουργικά τρόφιμα.

Οφέλη από την πρόσληψη Καλίου

- ✓ μείωση στην περιφερική αγγειακή αντίσταση (αγγειακή διαστολή)

- ✓ **αύξηση στις απώλειες νερού και νατρίου**
- ✓ **καταστολή της έκκρισης ρενίνης-αγγειοτενσίνης**
- ✓ **διέγερση της δράσης της αντλίας νατρίου-καλίου**
- ✓ **διατήρηση των επιπέδων αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα**

Φρούτα, λαχανικά και υπέρταση

Ο Alonso και συν. σε μια μελέτη με 4393 συμμετέχοντες στο Seguimiento Universidad de Navarra, στην Ισπανία παρατήρησε ότι ...

...Η συχνότητα εμφάνισης της υπέρτασης ήταν 77% μικρότερη (από 0.45% σε 0.90%), σε εκείνους που κατανάλωναν τις μεγαλύτερες ποσότητες φρούτων και λαχανικών, σε σχέση με αυτούς που κατανάλωναν τις μικρότερες (λαμβάνοντας υπόψη συγχυτικούς παράγοντες για την υπέρταση).

Alonso A et al Br J Nutr 2004

Λιπαρά και υπέρταση

Μείωση του κορεσμένου λίπους της διατροφής σε συνδυασμό με μέτριες αλλαγές στον λόγο πολυακόρεστων προς κορεσμένα λιπαρά οξέα μειώνουν τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης.

⇒ ω-3 λιπαρά οξέα:

3 γραμμάρια μειώνουν την συστολική κατά 4 mm Hg και τη διαστολική κατά 2,5 mm Hg

Αλκοόλ και υπέρταση

Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ είναι χαρακτηριστικό της Μεσογειακής διατροφής.

Η κατανάλωση αλκοόλ έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον τα τελευταία 10 - 20 χρόνια ως ένας παράγοντας ο οποίος συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.

Αυτή η προστατευτική επίδραση παρατηρείται σε μικρές προσλήψεις και μπορεί να συσχετισθεί με μια αγγειοδιασταλτική δράση, με αύξηση των επιπέδων της HDL χοληστερόλης και με τα αντιφλεγμονώδη χαρακτηριστικά των φλαβονοειδών και άλλων αντιοξειδωτικών συστατικών

(Lip et al Clin Exp Pharmacol Physiol 1995)

The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)

Μετά από την παραπάνω μελέτη, προτείνονται διαιτολόγια που πληρούν τα χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν και τα οποία πρέπει βεβαίως να εξατομικεύονται.

Το γενικό συμπέρασμα είναι ότι :

Στο γενικό πληθυσμό θα πρέπει να συστήνεται μια διαίτα χαμηλή σε λίπος, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και επαρκείς ποσότητες ασβεστίου, μαγνησίου και καλίου
(Appel L et al. N Engl J Med 1997)

Αλλαγές στον τρόπο ζωής

Αλλαγή	Κατά προσέγγιση μείωση της αρτηριακής πίεσης
Μείωση σωματικού βάρους	5–20 mmHg/10 kg μείωση βάρους
Δίαιτα DASH	8–14 mmHg
Μείωση πρόσληψης νατρίου και αύξηση στην πρόσληψη καλίου	2–8 mmHg
Σωματική δραστηριότητα	4–9 mmHg
Μέτρια πρόσληψη οινοπνεύματος	2–4 mmHg

Ας φροντίσουμε λοιπόν την διατροφή μας, κάνοντας μικρές αλλαγές και μικρά βήματα αντικαθιστώντας το αλάτι με άλλα νόστιμα βότανα της ελληνικής φύσης όπως ριγανη, βασιλικό κ.α

Ας μάθουμε την σημασία του Καλίου για την υπέρταση και την ευεξία μας και ας εμπλουτίσουμε την διατροφή μας με πράσινα λαχανικά που έχουν κάλιο και με τρόφιμα που είναι εμπλουτισμένα με κάλιο.

Και παράλληλα, ας φροντίσουμε το βάρος μας και ας αυξήσουμε την σωματική μας δραστηριότητα.

Αυτές οι μικρές αλλαγές θα φέρουν την μεγάλη διαφορά, και θα μας βοηθήσουν να φροντίσουμε κι εμείς την αρτηριακή μας πίεση.