

LA DIETA DASH Y SU ROL EN EL MANEJO Y PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Buenos Aires, 27 de Febrero de 2021

El estudio DASH es un estudio seminal para la Medicina del estilo de Vida (MEV).

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension (Enfoques Dietarios para Detener la Hipertensión) investigó si el agregado de frutas y verduras, o el agregado de frutas y verduras más lácteos descremados evitando grasas saturadas, tenían impacto sobre la presión arterial en forma independiente del consumo de sal.

Un grupo de 459 pacientes con valores tensionales de menos de 160 de sistólica y 80 a 95 de diastólica fueron aleatorizados a una dieta control, a una dieta rica en vegetales y frutas (F y V) o a una dieta rica en vegetales y frutas más lácteos descremados que sustituían a las grasas saturadas (dieta combinada).

Al cabo de 11 semanas, el grupo de dieta combinada experimentó un descenso de 5,5 y 3 mmHg (S y D); el grupo F y V experimentó un descenso de 2,8 y 1,1 mmHg respecto del grupo control. Ambos estadísticamente significativos.

En el subgrupo de pacientes hipertensos (n 133), los descensos tensionales fueron más pronunciados: 11,4 y 5,5 mmhg (S y D).

En conclusión, el impacto de la dieta DASH es homólogo al de un fármaco anti hipertensivo, constituyendo una alternativa válida para el tratamiento y prevención de la hipertensión arterial.

Comentario:

La dieta DASH incentiva a disminuir el sodio en tu dieta y a incorporar una variedad de alimentos ricos en nutrientes que ayudan a bajar la presión arterial, como el potasio, el calcio y el magnesio.

Al seguir la dieta DASH, es posible que puedas reducir la presión arterial algunos puntos en solo dos semanas o evitar que esta aparezca.

La dieta DASH también está en línea con las recomendaciones alimenticias para prevenir la osteoporosis, el cáncer, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes. Existen dos versiones

- **Dieta DASH estándar:** Puedes consumir hasta 2300 miligramos (mg) de sodio al día.
- **Dieta DASH baja en sodio:** Puedes consumir hasta 1500 mg de sodio al día.



Si no estás seguro de cuál es el nivel de sodio adecuado para ti, habla con tu médico.

En forma práctica podemos decir que incluye algo de pescado, aves y verduras, legumbres, y sugiere una pequeña cantidad de nueces y semillas varias veces a la semana.

Granos: 6 a 8 porciones al día concéntrate en los granos enteros porque tienen más fibra y nutrientes que los granos refinados. Por ejemplo, usa arroz integral en lugar de arroz blanco, pasta integral en lugar de pasta regular y pan integral en lugar de pan blanco.

Verduras: 4 a 5 porciones al día. Los tomates, las zanahorias, el brócoli, las batatas, y otras verduras están llenos de fibra, vitaminas y minerales como el potasio y el magnesio.

Frutas: 2 o 3 porciones al día, también son ricas en minerales.

Lácteos: 2 a 3 porciones al día. La leche, el yogur, el queso y otros productos lácteos son fuentes importantes de calcio, vitamina D y proteínas. Pero la clave es asegurarse de que elijas productos lácteos que sean bajos en grasa o sin grasa.

Carne magra, aves y pescado: 1 porción al día o puedes evitarla.

La carne puede ser una fuente rica en proteínas, vitaminas B, hierro y cinc. Elige variedades magras y no procesadas. Reducir tu porción de carne te dará espacio para más verduras.

Nueces, semillas y legumbres: 4 a 5 porciones a la semana evita las grasas trans, que se encuentran comúnmente en alimentos procesados como galletas saladas, productos horneados y fritos.

Dulces: 5 porciones o menos a la semana. Cuando comas dulces, escoge aquellos que no contengan grasa o que sean bajos en grasa.

Y para bajar la cantidad de Sodio al día les comparto algunos consejos:

- Usar especias o saborizantes sin sodio con tus alimentos en lugar de sal.
- No añadir sal al cocinar arroz, pasta o cereales calientes.
- Enjuagar los alimentos enlatados para eliminar parte del sodio.
- Comprar alimentos etiquetados como "sin sal añadida", "sin sodio", "con bajo contenido de sodio" o "muy bajo contenido de sodio".

Una cucharadita de sal de mesa tiene 2325 mg de sodio. Aprende a leer etiquetas de alimentos y averigua cuánto Sodio tiene la porción de tu alimento comprado.

También es importante reducir las bebidas alcohólicas y hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada casi todos los días de la semana. Los ejemplos incluyen caminata rápida o andar en bicicleta. La meta ideal es hacer dos horas y media de ejercicio por semana.



AAMEVi
ASOCIACIÓN ARGENTINA DE
MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

www.aamevi.ar

[@aa.mevi](https://www.instagram.com/aa.mevi)

[@aamevi](https://www.linkedin.com/company/aamevi)

Desde la creación de la Dieta DASH hace 20 años, numerosos estudios científicos han demostrado que es consistente en reducir la presión arterial en personas hipertensas y pre hipertensas,

Esta Dieta DASH ha mostrado fuerte evidencia de que ofrece beneficios para la salud en general además de simplemente reducir la presión arterial.

Dra. Inés Bartolacci y equipo AAMEVi.

Bibliografía

Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, Vollmer WM, Svetkey LP, Sacks FM, Bray GA, Vogt TM, Cutler JA, Windhauser MM, Lin PH, Karanja N. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group. N Engl J Med. 1997 Apr 17;336(16):1117-24.

Steinberg D, Bennett GG, Svetkey L. The DASH Diet, 20 Years Later. JAMA. 2017;317(15):1529–1530.