

Dieta hiposódica cardiosaludable

Objetivos y recomendaciones generales



Es bien conocido que el consumo de sal está desaconsejado a los pacientes hipertensos. En el presente trabajo se abordan cuestiones como la hipertensión arterial (HTA) como factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, las medidas dietéticas que deben observar los pacientes y los consejos generales que debe ofrecer el farmacéutico comunitario a los pacientes hipertensos. Además, se incluyen cuatro recetas cardiosaludables para las personas con HTA.

La HTA es una enfermedad ampliamente extendida. Debido al escaso control por parte de los propios pacientes, así como al gran riesgo cardiovascular que esto implica, el presente artículo aborda los consejos dietéticos que se pueden ofrecer al hipertenso desde la farmacia comunitaria.

La HTA, factor de riesgo en la enfermedad cardiovascular

La HTA debe ser considerada por el farmacéutico como una parte de una enfermedad más global, de carácter cardiovascular y no como una enfermedad aislada en la que el paciente muestra valores de tensión arterial elevados con respecto a la normalidad.

MONTSE VILAPLANA

FARMACÉUTICA COMUNITARIA. MÁSTER EN NUTRICIÓN Y CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS.



Así, es muy frecuente que en una misma persona aparezcan, además de la hipertensión, otras enfermedades asociadas que son también factores de riesgo cardiovascular:

- La obesidad (el exceso de peso predispone a presentar hipertensión).
- La hipercolesterolemia (es muy frecuente la coincidencia de la HTA y la hipercolesterolemia).
- La diabetes (la HTA es de dos a tres veces más frecuente en los pacientes diabéticos).

Los individuos en los que coinciden una o más de estas enfermedades presentan un aumento considerable del riesgo.

Diabetes

La hipertensión y la diabetes suelen coincidir con mucha frecuencia. Los pacientes en los que coinciden ambas enfermedades tienen el doble de riesgo de accidente cerebrovascular y de episodios coronarios, y en ellos se triplica el riesgo de enfermedad vascular periférica e insuficiencia cardíaca. Es un primer paso del tratamiento una reducción de peso.

Hipercolesterolemia

La asociación del colesterol elevado y la HTA aumenta el riesgo cardiovascular. El tratamiento en primera instancia suele ser no farmacológico, con reducción de peso y dieta baja en grasas.

Obesidad

Muchos casos de HTA se deben a exceso de peso, por lo que su reducción permite controlar un número considerable de hipertensos. Además, es conveniente la práctica de ejercicio físico, así como modificar los hábitos de vida poco saludables.

Complicaciones habituales de la HTA

Son la isquemia coronaria, la insuficiencia cardíaca, la enfermedad vascular cerebral, la hipertrofia benigna de próstata y la enfermedad obstructiva crónica.

Objetivos del tratamiento en la HTA

Se pretende reducir la morbimortalidad cardiovascular derivada de la propia HTA. Por ello, reduciremos al máximo el uso de fármacos, los que toma el paciente para el tratamiento de otras enfermedades y que pueden desencadenar una elevación de tensión arterial (tabla 1) y los indicados para el tratamiento de la misma hipertensión. Con ello conseguiremos

Tabla 1. Fármacos y sustancias con acción presora

- Alcohol
- Antidepresivos tricíclicos
- Antiinflamatorios no esteroideos
- Carbenoxolona
- Ciclosporina A
- Contraceptivos hormonales
- Eritropoyetina
- Ginseng (habitual en preparados multivitamínicos)
- Glucocorticoides y mineralcorticoides
- Hormonas tiroideas
- IMAO asociados a levodopa o alimentos ricos en tiramina (quesos, etc.)
- Intoxicación por plomo y talio
- Regaliz
- Simpaticomiméticos (descongestivos nasales, anorexígenos, cocaína, anfetamina y derivados)

que la calidad de vida del paciente sea la mejor posible.

También es importante tener en cuenta la toma de cualquier medicamento que no precise receta médica (medicamentos EFP como multivitamínicos, antigripales, descongestivos, AINE sin receta) que el paciente nos puede solicitar sin referirnos su situación de hipertensión.

En el caso de la toma de otras sustancias que no sean estrictamente consideradas medicamentos pero que sí pueden elevar la tensión, como el alcohol o el regaliz, habrá que detectar cuál es la frecuencia de su consumo y juzgar cómo afecta éste a la tensión arterial.

La educación sanitaria de la persona hipertensa, en la que desempeña un papel fundamental el farmacéutico como agente de salud, es clave para promover modificaciones en el estilo de vida. Las dos modificaciones en el estilo de vida más eficaces para conseguir una disminución en los valores de tensión arterial son la pérdida de peso y la reducción de la ingesta de sodio. Por lo que respecta al café, se debe moderar su consumo.

La educación sanitaria de la persona hipertensa, en la que desempeña un papel fundamental el farmacéutico como agente de salud, es clave para promover modificaciones en el estilo de vida



Tratamiento dietético de la HTA

Los hábitos alimentarios de los países occidentales están íntimamente ligados al desarrollo de enfermedades crónicas con alta prevalencia, como las enfermedades cardiovasculares o ciertos tipos de cáncer.

El progresivo aumento de las cifras de presión arterial que se observa con la edad en las poblaciones desarrolladas es un suceso relativamente reciente como consecuencia del empleo de la sal como aditivo y conservante de los alimentos durante siglos. Probablemente el paladar de las sucesivas generaciones se ha ido adaptando a estas altas dosis de sal, de tal manera que en la actualidad el ser humano consume del orden de 10-30 veces más cantidad de sal de la fisiológicamente necesaria.

Sin embargo, hay sujetos con mayor HTA que otros a igual consumo de sal, por lo que debe haber otros aspectos que favorezcan la presencia o ausencia de HTA. Hay una variabilidad genética que hace que aproximadamente el 50% de la población sea sensible a la sal, mientras que la otra mitad sea resistente.

Como desencadenante de la aparición de hipertensión, es más importante el consumo continuado de sal a lo largo de toda la vida que la ingesta aislada de una mayor cantidad de sal.

La ingesta de potasio también desempeña un papel importante como desencadenante.

Una dieta hiposódica correcta puede reducir los valores de HTA en 4 mmHg, lo que se traduce en una disminución de la mortalidad coronaria de un 9% y una disminución del riesgo cardiovascular del 14%.

Tabla 2. Sabores de algunas de las hierbas o condimentos utilizados

Ajo	Gusto amargo
Canela	Gusto dulce
Clavo	Realza platos insípidos y potencia el sabor
Hinojo	Gusto anisado y fuerte
Menta	Muy refrescante
Perejil	Gusto fuerte y penetrante que potencia el gusto de los alimentos
Pimienta blanca	Más picante y menos aromático
Pimienta negra	Sutilmente picante
Pimienta verde	Picante suave
Vainilla	Gusto dulce

Tabla 3. Alimentos con los que se pueden asociar algunas especias o condimentos que actuarán como sustitutos de la sal

Ajo	Pescado, queso
Canela	Postres
Clavo	Verdura
Comino	Sopa, patatas, pescado
Estragón	Con todo
Hinojo	Pescado, carne
Laurel	Con todo
Menta	Verdura, salsas, yogur
Nuez moscada	Con todo
Orégano	Pizzas, postres
Perejil	Verdura, pescado, salsas
Pimienta	Pescado, carne, salsas
Romero	Pollo, postres
Salvia	Pescado, carne
Tomillo	Sopa, pescado, carne, huevos

Recomendaciones sobre la dieta hiposódica

Se recomienda prescribir una restricción moderada de sodio en la que no se superen los 6 g diarios.

Las recomendaciones dietéticas que haremos al paciente hipertenso son las siguientes:

- Teniendo en cuenta que el 70-80% de sodio está escondido en los alimentos procesados, será más recomendable restringir toda esta serie de alimentos (salsas, salmueras, conservas, aceitunas, embutidos) que prohibir estrictamente el uso de la sal de cocina en la preparación de los alimentos.
- Si se usa otro tipo de sal que no sea la sódica (la potásica, por ejemplo) debe usarse con precaución, espe-

Tabla 4. Aditivos desaconsejados por su aporte de sodio

ADITIVO	ALIMENTO
Alginato sódico	Mantecados, batidos de chocolate
Benzoato sódico	Zumos de frutas
Bicarbonato de sodio	Levadura, sopa de tomate, harina, sorbetes y confituras
Caseinato de sodio	Mantecados y productos congelados
Fosfato disódico	Cereales, quesos, mantecado, bebidas embotelladas
Glutamato monosódico	Productos para incrementar el sabor, carnes, condimentos, pepinillos, sopas dulces, artículos de repostería
Hidróxido sódico	Guisantes en lata
Pectinato de sodio	Jarabes y recubrimiento para pasteles, mantecado, sorbetes, aderezos para ensalada, compotas y jaleas
Propionato de sodio	Panes
Sulfito de sodio	Frutas secas, preparados de verduras para sopa, ensalada

Tabla 5. Cuatro recetas cardiosaludables

<p>Lomos de lubina al horno con nueces</p> <p>Ingredientes (para 4 personas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 lomos de lubina de 150 g • 25 g de nueces • 150 cl de vino blanco • 150 cl de caldo de pescado • 50 g de aceite de oliva virgen • 8 dientes de ajos cortados • Perejil picado • Pimienta y calabacín troceado <p>Preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se colocan los lomos de lubina en una bandeja con pimienta al gusto. A continuación, se añaden los ajos cortados en trozos pequeños, las nueces peladas y troceadas y el perejil picado. • Se riega todo con un chorro de vino blanco, se le agregan el caldo de pescado y el aceite, y por último, el calabacín troceado. • Después, colocar en la bandeja el tomate y las patatas. Introducir la bandeja en el horno, precalentado a 200 °C, durante unos 20 min. <p>Recomendaciones</p> <p>Servir el plato muy caliente.</p>	<p>Flan de manzanas</p> <p>Ingredientes (para 4 personas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 manzanas golden • 6 hojas de gelatina • Edulcorante • Canela • Vainilla • Ralladura de limón <p>Preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asar 4 manzanas golden y triturarlas junto con edulcorante (tipo aspartamo), la canela en polvo y un poco de vainilla • Mezclarlo con 6 hojas de gelatina diluida y una ralladura de limón • Dejarlo enfriar un mínimo de 6 h
<p>Manzana asada al microondas</p> <p>Ingredientes (para 4 personas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuatro manzanas de la variedad reineta de tamaño pequeño • 50 g de uvas pasas • 8 cucharadas de mermelada de albaricoque • Canela en polvo <p>Preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelar las manzanas y quitarles el corazón • Lavar las pasas y rellenar con ellas el hueco dejado al vaciar la fruta • Añadir dos cucharadas de mermelada encima de cada pieza • Espolvorear con canela • Poner las manzanas 12 min en el microondas a unos 450 W de potencia • Pinchar la fruta con un tenedor para comprobar si están cocidas. Si es necesario, aumentar el tiempo de cocinado. <p>Recomendaciones</p> <p>Tenga en cuenta que el tiempo indicado en la receta puede variar ligeramente según el tamaño de las reinetas y el tipo de microondas</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Ingredientes (para 4 personas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 zanahorias, 2 pimientos verdes y 2 pimientos rojos • 100 g de guisantes • 100 g de judías verdes • 100 g de habas tiernas • 150 g de tallos tiernos de acelga • 4 alcachofas, 2 tomates maduros, 2 dientes de ajo y 1 patata mediana • 200 g de arroz (en esta receta no conviene utilizar el arroz integral) • 1,5 l de caldo de verduras • 1 dl de aceite de oliva virgen • Azafrán (ligeramente tostado) • Pimentón • 1 cucharada de café • Una pizca de sal <p>Preparación</p> <p>Lavar y raspar las zanahorias; lavar las verduras y trocear (los pimientos sin rabo y pepitas y la acelga en tiras longitudinales); pelar las alcachofas (dejándolas reducidas al corazón), cortar por la mitad y frotar con zumo de limón para que no se ennegrezcan; escaldar los tomates para quitarles la piel; pelar la patata y los ajos, trocear menudo y reservar. Poner los ajos en una cazuela con el aceite a fuego medio. Una vez dorados, poner a rehogar las judías y las acelgas. Cuando estén algo blandas, añadir la patata, las zanahorias y los pimientos; pochar las verduras y al final añadir el tomate. Espolvorear con el pimentón, revolver y añadir el caldo de verduras (o agua) y sazonar. Cuando hierva, añadir las alcachofas, las habas y los guisantes; dejar cocer de 18 a 20 min. Añadir el arroz con el azafrán y cocer destapado hasta que esté en su punto. Debe quedar caldoso.</p>



Tabla 6. Alimentos que aportan > 100 mg de NaCl/100 g de porción comestible

Bebidas	<ul style="list-style-type: none">• Agua con gas• Refrescos
Carnes	<ul style="list-style-type: none">• Carnes en conserva• Carnes ahumadas• Embutidos• Vísceras• Salchichas
Cereales y derivados	<ul style="list-style-type: none">• Pan con sal• Cereales del desayuno• Galletas• Bizcochos
Frutas	<ul style="list-style-type: none">• Frutos secos salados• Altramuces
Lácteos y huevo	<ul style="list-style-type: none">• Leche en polvo• Leche condensada• Quesos• Huevo
Pescados	<ul style="list-style-type: none">• Pescados en conserva• Pescados salados• Ostras, mejillones
Repostería	<ul style="list-style-type: none">• Pasteles• Aperitivos• Cacao en polvo
Varios	<ul style="list-style-type: none">• Precocinados• Sopas de sobre• Patas chips• Palomitas• Mayonesa, <i>ketchup</i> y salsas preparadas
Verduras	<ul style="list-style-type: none">• Verduras en conserva• Espárragos en lata

cialmente si el paciente es tratado con diuréticos ahorradores de potasio.

- Son alimentos bajos en sodio los que aportan menos de 140 mg de sodio por 100 g.
- Vigilar las medicaciones que aporten sodio (laxantes, sales de fruta, antitusígenos).
- Utilizar procesos de cocinado que potencien el sabor de los alimentos: guisados, papillotes, al vapor y estofados.
- Las sopas en las que se utiliza mayor variedad de verduras tienen más sabor.
- Las patatas hervidas con su piel son más sabrosas.
- En caso de hervir verdura se recomienda hacerlo con poca agua y el tiempo justo (no más de 20 min).
- Se recomienda utilizar aceites aromatizados con hierbas, especias, ajo, orégano o guindilla.
- El vinagre, el limón, el ajo o la cebolla o las hierbas aromáticas dan sabor a los alimentos (tablas 2 y 3).

Modificaciones en el estilo de vida de un paciente hipertenso

Las medidas de mayor eficacia para reducir los valores de tensión arterial son las siguientes:

- Perder como mínimo 4 kg siempre que el IMC del paciente sea superior a 27. Esta es la medida más efectiva en estas condiciones, tanto que a menudo no es necesario el uso de fármacos. Además de esto, resulta muy útil insistir en la práctica del ejercicio físico, que puede ser equivalente a una pérdida de 6 kg de peso.
- Si el IMC está por debajo de 27, nos centraremos exclusivamente en la dieta hiposódica, sin pretender que el paciente pierda peso. Como segunda medida, reducir la ingesta de alcohol a 30 g/día en varones y a 20 g/día en mujeres.
- Aconsejar la práctica habitual de ejercicio físico. Si el paciente presenta alguna enfermedad cardíaca, es necesaria una valoración previa de éste. La actividad que se aconseja debe realizarse con una frecuencia de 3 días por semana como mínimo y la frecuencia cardíaca aconsejada se sitúa entre el 60 y el 80% de la frecuencia cardíaca máxima.
- Otra medida clave es reducir la ingesta de sal a menos de 6 g/día. Se ha comprobado que es la medida más efectiva en los hipertensos sin sobrepeso y, especialmente, en los hipertensos sensibles a la sal (de entrada no se puede distinguir cuándo un paciente es sensible a la sal). La dieta hiposódica es siempre más eficaz en los siguientes grupos: pacientes de más de 45 años, diabéticos y pacientes con cifras muy altas de tensión arterial.
- Hay una medida fundamental de cara reducir la tensión arterial, pero aún más de cara a disminuir el riesgo cardiovascular en general, que es la supresión del hábito tabáquico. Es importante no olvidarla ante cualquier paciente susceptible de ser diagnosticado como hipertenso. ■



CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Principales recomendaciones a los hipertensos

- Hacer un uso muy discreto del salero en la mesa (intentar sustituir la sal por hierbas aromáticas).
- Evitar los alimentos precocinados (se incluyen aquí pastillas de caldo y concentrados de carne, patatas chips, salsas comerciales y condimentos).
- Evitar los embutidos y las conservas.
- No consumir agua mineral con un contenido normal de sodio.
- Sustituir el pan normal por pan sin sal.
- Acostumbrarse a leer las etiquetas de los alimentos (comprar alimentos bajos en sodio).
- No consumir bebidas alcohólicas.
- No fumar.
- Mantener el peso dentro de los niveles adecuados.
- Consultar al médico. ■

Es importante saber leer las etiquetas de los alimentos. En la tabla 4 queda recogida una serie de aditivos que aportan sodio en cantidades importantes desaconsejadas para un paciente hipertenso.

En la tablas 5 se muestran 4 recetas que, sin un aporte excesivo de sal, son perfectamente compatibles con una dieta hiposódica, a la vez que respetan un aporte correcto de hidratos de carbono de absorción lenta. Son recetas compatibles con una diabetes o un perfil lipídico, y ambas muy aptas para una situación de hipercolesterolemia.

Por último, en la tabla 6 se relacionan los alimentos que aportan más de 100 mg de cloruro sódico por cada 100 g de porción comestible. ■

Bibliografía general

Amado E, Brotons C, Dalfo A. Guies de pràctica clínica y material docent. Hipertensió arterial. Barcelona: Institut Català de la Salut. 2003;47:22-4.

Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. 3.ª ed. Madrid: Mac Graw-Hill Interamericana; 1998. p. 256-62 y 329-31.

Lasheras B, Martínez Hernández A, Ariño A. Medicamentos y nutrición en terapéutica. Pamplona: Eurograf; 1994. p. 177-31.

Lloveras G, Serra J. Menjar, salut i plaer. Barcelona: Afers de Comunicació Visual; 2000. p. 127-29.

Subcommittee on the Tenth Edition of the RDAs. Food and Nutrition Board. Commission on life Sciences. National Research Council. Raciones dietéticas recomendadas. Barcelona: Consulta; 1991.

www.aba.novartisconsumerhealth.es