

El consumo de proteínas y fibra soluble reduce la presión arterial ambulatoria en pacientes hipertensos tratados

Este estudio aleatorizado controlado analiza si la cantidad de proteínas y fibra de la dieta tiene un efecto aditivo en la reducción de los niveles de presión arterial en los pacientes hipertensos. Tras un período de cuatro semanas con una dieta baja en proteínas (12,5% del aporte energético total) y fibra (15 g/día) se clasificó aleatoriamente a los 41 pacientes analizados en cuatro grupos: dieta baja en proteínas y fibra, dieta baja en proteínas con suplementos de fibra, dieta rica en proteínas baja en fibra y dieta rica en proteínas y fibra. A todos ellos se les realizó una monitorización ambulatoria de la presión arterial durante 24 horas tras el período de familiarización de cuatro semanas y al final del período de intervención.

Se observó un efecto aditivo de las proteínas y fibra en la reducción de los valores medios de presión arterial de 24 horas y en la presión arterial sistólica diurna. En comparación con los sujetos controles, la reducción neta de la presión arterial sistólica fue de 5,9 mmHg con dieta rica en proteínas y fibra. Estos resultados fueron independientes de la edad, sexo, cambios

en peso corporal, consumo de alcohol y excreción urinaria de sodio y potasio.

Burke V, Hodgson JM, Beilin LJ, Giangulio N, Rogers P, Puddey IB. Dietary protein and soluble fiber reduce ambulatory blood pressure in treated hypertensives. *Hypertension* 2001;38:821-6.