

### Comentario

Varios estudios poblacionales han mostrado que el aporte de proteínas de la dieta se relaciona inversamente con los niveles de presión arterial. La mayoría de los estudios controlados se han centrado en la comparación entre proteínas animales y vegetales, con la hipótesis de unos valores de presión arterial más bajos en sujetos vegetarianos. Sin embargo, el consumo de una dieta rica en proteínas se acompaña de una atenuación del efecto presor de la sal en sujetos voluntarios sanos con una historia familiar de hipertensión. Además, recientemente se ha descrito en sujetos con presión arterial normal-alta, que los suplementos con proteínas de soja (40 g/día) se acompañan de una reducción de la presión arterial sistólica de 3 mmHg, casi 2 mmHg de la diastólica, en comparación con los sujetos controles. Por otra parte, el aporte de fibra en la dieta también ha mostrado una relación inversa con los niveles de presión arterial. Un reciente metaanálisis confirmó esta relación, si bien era más discreta que la observada con la cantidad de proteínas de la dieta.

Este es el primer estudio que analiza los efectos independientes y combinados del contenido de proteínas y de fibra soluble. El efecto aditivo de ambos se acompañó de la reducción más marcada de los niveles de presión arterial en el grupo de pacientes que recibieron ambos suplementos. Estos resultados concuerdan con los estudios poblacionales que relacionan una presión arterial más baja con un mayor aporte de proteínas y fibra, y señalan una relación causal. El contenido de aminoácidos de las proteínas puede ser relevante sobre los cambios de la presión arterial. A través de la vía del óxido nítrico, la L-arginina disminuye la presión arterial y mejora la función endotelial. La taurina ha mostrado su capacidad para reducir la presión arterial en estudios experimentales y se relaciona inversamente con la presión arterial en estudios poblacionales. También se ha descrito un efecto diurético inespecífico dosis-dependiente de los aminoácidos, que puede contribuir en la disminución de los niveles de presión arterial.

Estos resultados tienen evidentes implicaciones para la prevención y el tratamiento de la hipertensión arterial, ya que la puesta en marcha de políticas de salud pública dirigidas a educar los hábitos alimentarios de la población puede suponer un beneficio sobre el perfil de riesgo cardiovascular global, con una disminución de la morbilidad y mortalidad cardiovascular.

J. Segura