



Hipertensión Arterial. Tratamiento (2ª parte)

Nos adentramos esta vez en el **tratamiento de la Hipertensión arterial**, como continuación de la primera parte en el número de Noviembre donde hablamos de sus causas y sintomatología...

Y es donde la **nutrición juega un papel fundamental** ya que la hipertensión arterial está directamente unida a nuestras costumbres alimentarias, al estilo de vida y al entorno. Tanto es así que se observa casi exclusivamente en los **países desarrollados**. En los países del Tercer Mundo es muy difícil encontrar personas hipertensas...

Dieta

El objetivo es alimentarse de forma equilibrada, con salud y placer, apostando por productos de temporada y lo más

limpios posibles.

Adelgazar. Debe evitarse el sobrepeso y la obesidad. El exceso de grasa y **colesterol** influyen negativamente sobre la presión arterial empeorando además la arteriosclerosis.

Reducir la ingesta de **sodio** de la sal refinada de mesa y de los alimentos que contienen sodio de manera encubierta ya que aumentan la retención de líquidos: comidas preparadas, alimentos enlatados, aperitivos (patatas chip, frutos secos), sopas de sobre y concentrados para caldos y cocciones, ahumados y agua con gas...

Aumentar la ingesta de **potasio, calcio, vitamina C** con vegetales y frutas en general ya que ello contribuye a equilibrar la tensión arterial: **agua de coco, kiwi, apio, calabaza, sésamo molido, hojas verdes y coles** sobre todo.

Las **hierbas aromáticas** deben formar parte del día a día en nuestro plato para aportar sabor sin sodio y con múltiples propiedades.

El consumo de **ácidos grasos esenciales** también regula la tensión junto con el **magnesio** encontrado en las semillas oleaginosas.

Limitar el consumo de **alcohol, café, tabaco y sustancias excitantes** y aportar agua de baja mineralización.

Tomar fibra a diario ya que previene y trata la hipertensión, disminuye el colesterol, quela los metales pesados, ayuda a bajar de peso con **frutas, verduras, legumbres y cereales integrales ecológicos**. Las mejores son las que forman geles hidrosolubles como la pectina de manzana, el salvado de avena, las semillas de zaragatona.

Suprimir el consumo de **azúcar blanco e de hidratos de carbono refinados** puesto que aumentan la retención de sodio e incrementan la secreción de insulina lo que desencadena la hipertensión..

Cocinar preferiblemente **al vapor y al papillote**. Evitar los fritos y rebozados todo lo posible.

Suplementación Natural: los aliados*

Calcio y magnesio por sus efectos hipotensores, atravesando la barrera celular. Debe mantenerse un equilibrio entre la cantidad de calcio y de magnesio por lo que deben administrarse juntos.

Potasio. La escasez de potasio produce la retención de sodio en el interior de la célula lo que a su vez hace que se acumule líquido y aumente la presión sanguínea.

Ácidos grasos esenciales. La ingesta de ácido linoléico provoca una acción hipotensora importante normalizando las prostaglandinas de la serie E de acción inflamatoria.

Coenzima Q10, los hipertensos están en deficiencia y necesitan su presencia a niveles tisulares.

Vitamina C. La vitamina C es un preventivo frente a la hipertensión. Además posee un claro y reconocido efecto hipotensor.

Germanio. Coadyuva en el tratamiento de la presión sanguínea.

Fitoterapia: podemos encontrar multitud de plantas con efectiva y reconocida actividad hipotensora como el **espino blanco**, el **olivo** y el **muérdago**.

Otros buenos y beneficiosos hábitos para casos de Hipertensión arterial:

El yoga, el tai-chi, la meditación y las técnicas de **relajación** son muy eficaces para reducir la presión arterial. Hacer algo de **ejercicio** a diario (paseos de una hora, por ejemplo).

*la suplementación debe ser prescrita y supervisada por un

profesional de la salud

Artículo elaborado para [BioEcoactual, Diciembre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#) .