

Μύθοι και αλήθειες για την υπέρταση

Δευτέρα, 05 Οκτώβριος 2009

Γράφει ο **Κούτσικας Κωνσταντίνος**, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc στην Κλινική Διατροφή

Υπέρταση ονομάζεται η κατάσταση στην οποία η πίεση του αίματος είναι διαχρονικά ανυψωμένη πάνω από τα κανονικά επίπεδα. Η πίεση του αίματος είναι η δύναμη του αίματος που ασκείται ενάντια στα τοιχώματα των αρτηριών. Φθάνει το μέγιστο όταν συστέλλεται το μυοκάρδιο και καλείται συστολική ενώ όταν η καρδιά αναπαύεται για κλάσματα δευτερολέπτου, μεταξύ των κτύπων, η πίεση αίματος μειώνεται και καλείται διαστολική πίεση αίματος.

Δυστυχώς, η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι πολύ συνηθισμένο φαινόμενο. Ένα τέταρτο των ενηλίκων υποφέρει από υψηλή αρτηριακή πίεση και ένα τρίτο από αυτό δεν το ξέρει καν. Η υψηλή πίεση αίματος συνήθως δεν δίνει σημάδια έγκαιρης προειδοποίησης και είναι γνωστή σαν «σιωπηλός δολοφόνος» διότι αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίων και προβλημάτων στα νεφρά.

Κατά καιρούς έχουν ακουστεί διάφορες θεωρίες για την υπέρταση σε σχέση με την διατροφή και γενικότερα με τον τρόπο ζωής. Παρακάτω θα αναλύσουμε ποιες από αυτές είναι αλήθεια και ποιες απλώς μύθος.

Τα πορτοκάλια αυξάνουν την πίεση.

Μύθος: Συμβαίνει ακριβώς το αντίστροφο. Τα πορτοκάλια είναι πλούσια σε κάλιο, αυξημένη πρόσληψη του οποίου συνδέεται με μείωση της αρτηριακής πίεσης τόσο σε άτομα με υπέρταση όσο και σε υγιή. Κλινικές μελέτες έχουν αποδείξει πως η χορήγηση επιπλέον καλίου μειώνει αισθητά την αρτηριακή πίεση.

Μάλιστα, αύξηση της ημερήσιας πρόσληψης καλίου κατά ποσότητα αντίστοιχη με αυτή που παίρνουμε από μόλις τρεις μερίδες φρούτων ή λαχανικών μειώνει την συστολική πίεση κατά 2-3 mmHg στο επίπεδο του πληθυσμού. Η μείωση της συστολικής πίεσης κατά 2-3mmHg συνδέεται με μείωση κατά 10% των θανάτων από εγκεφαλικό. Βασιζόμενοι σε αυτά τα ευρήματα πλέον η βιομηχανία τροφίμων ξεκίνησε να παράγει τρόφιμα όπως ροφήματα φρούτων και προϊόντα επάλειψης εμπλουτισμένα με κάλλιο.

Το αλάτι αυξάνει την πίεση.

Αλήθεια: Οι περισσότεροι άνθρωποι στις αναπτυγμένες χώρες παίρνουν από την διατροφή τους πολύ περισσότερο αλάτι από αυτό το οποίο έχουν πραγματικά ανάγκη. Σύμφωνα με εκτιμήσεις, η μέση πρόσληψη αλατιού στον πληθυσμό ανέρχεται σε 10-12 γρ./ημέρα, πολύ περισσότερο δηλαδή από την ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη: 5-6 γρ. το πολύ. Μείωση της πρόσληψης αλατιού έστω και κατά 3γρ./ημέρα θα μπορούσε να μειώσει τη συστολική αρτηριακή πίεση κατά 4mmHg και την διαστολική αρτηριακή πίεση κατά 2mmHg περίπου σε υπερτασικούς ασθενείς.

Το αλκοόλ αυξάνει την αρτηριακή πίεση.

Μύθος και αλήθεια: Στην συγκεκριμένη περίπτωση, εξαρτάται από την ποσότητα. Λογική κατανάλωση αλκοόλ (2 ποτά την ημέρα για τους άνδρες, 1 ποτό για τις γυναίκες και τους άνδρες με μικρότερο σωματικό βάρος) είναι δυνατόν επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα στα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης.

Όμως, αυξημένες τιμές κατανάλωσης αλκοόλ (άνω των 3 ποτών) αυξάνουν δραματικά τις τιμές της αρτηριακής πίεσης και οι ποσότητες αυτές πρέπει να αποφεύγονται από άτομα που ήδη έχουν υπέρταση. Σημαντική παρατήρηση αποτελεί το γεγονός πως το αλκοόλ ελαττώνει την επίδραση της φαρμακευτικής αγωγής, κάτι όμως που ευτυχώς είναι αναστρέψιμο με την ελάττωση της κατανάλωσής του.

Το σκόρδο ρίχνει την πίεση.

Μύθος και αλήθεια: Γενικότερα, τα αποτελέσματα των ερευνών είναι αντικρουόμενα. Το σκόρδο φαίνεται να ρίχνει την πίεση μέσω της δραστηρικής ουσίας αλλισίνης ειδικά σε άτομα που ήδη έχουν υπέρταση. Βέβαια, για να επιτευχθεί αυτή η μείωση χρειάζεται δοσολογία αρκετά μεγάλη που εξασφαλίζεται μόνο μέσω συμπληρωμάτων σκόρδου που περιέχουν εκχύλισμα αλλισίνης και όχι μέσω της συνηθισμένης κατανάλωσης σκόρδου.

Η απώλεια βάρους ρίχνει την πίεση

Αλήθεια: Η περίσσεια σωματικού λίπους προδιαθέτει για αυξημένη πίεση και υπέρταση. Ειδικά για τα υπέρβαρα/ παχύσαρκα άτομα (που συχνά έχουν υπέρταση) μόνο η απώλεια 10 κιλών (με σταδιακή μείωση 0,5 κιλού λίπους/εβδομάδα), μπορεί να επιφέρει μείωση από 5 έως 20 mm Hg. Μάλιστα, για κάθε κιλό απώλειας βάρους, η συστολική αρτηριακή πίεση ελαττώνεται κατά 1 mm Hg. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός πως η απώλεια του βάρους βοηθά και σε μια καλύτερη δράση των χορηγηθέντων αντι-υπερτασικών φαρμάκων.

Ο καφές αυξάνει την πίεση

Μύθος και αλήθεια: Και εδώ εξαρτάται από την ποσότητα. Εάν για παράδειγμα πίνετε ένας καφέ ημερησίως ή κάποιο άλλο ρόφημα με καφεΐνη (σοκολάτα, αναψυκτικό τύπου cola), η κατανάλωση αυτή δεν επηρεάζει την αρτηριακή πίεση. Έχει φανεί πως μέχρι 300 mg καφεΐνης (δηλαδή 2-3 φλ. καφέ) δεν φαίνεται να υπάρχει αρνητικό αντίκτυπο στην αρτηριακή πίεση. Μεγαλύτερες ποσότητες ενδέχεται να συνδέονται με την υπέρταση.

Η άσκηση αυξάνει την πίεση.

Μύθος: Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής συστήνουν τριάντα λεπτά ημερήσιας άσκησης και μάλιστα αερόβιας, για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης σε άτομα με οριακές τιμές που δεν λαμβάνουν αντιυπερτασικά φάρμακα και ως επικουρική θεραπεία σε υπερτασικούς ασθενείς που ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή. Βέβαια, σήμερα που οι περισσότεροι δεν ασκούνται συστηματικά, είναι δύσκολο να επιτευχθεί η ημερήσια σύσταση για φυσική δραστηριότητα. Ωστόσο, ακόμα και η διαλειμματική δεκάλεπτη άσκηση, όπως το περπάτημα μέχρι τη δουλειά και την αγορά ή το ανέβασμα της σκάλας, οι καθημερινές δραστηριότητες όπως οι δουλειές του σπιτιού και οι δραστηριότητες αναψυχής όπως η κηπουρική, αθροιστικά μπορούν να συμπληρώσουν το συνιστώμενο τριαντάλεπτο και αποδεδειγμένα μειώνουν τον κίνδυνο για υπέρταση σε μεσήλικες.

Συμπερασματικά κάποιες συμβουλές για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης:

- Προσπαθήστε να μειώσετε την πρόσληψη του αλατιού.
- Προσέξτε το βάρος σας.
- Προσπαθήστε να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Είναι πλούσια σε κάλιο, που μειώνει την αρτηριακή πίεση.
- Αν πίνετε μεγάλες ποσότητες αλκοόλ προσπαθήστε να τις μειώσετε.
- Ασκηθείτε πιο πολύ.