

Por qué funciona el plan de alimentación DASH

COMER SALUDABLE, RESULTADOS COMPROBADOS

Estudios científicos muestran que seguir el plan DASH y comer menos sodio puede ayudarle a bajar su presión arterial y su colesterol LDL.



Pescado



Manzana



Almendras



Espinaca



Batatas



Yogur



Cebada

Lo que usted decida comer afecta su riesgo de que se desarrolle hipertensión, también llamada presión arterial alta. La presión arterial puede ser perjudicial para la salud, incluso si está levemente por encima del nivel óptimo de menos de 120/80 mmHg. Entre más alta su presión arterial, mayor el riesgo para su salud.

Científicos apoyados por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) han realizado múltiples estudios científicos desde que el plan de alimentación para detener la hipertensión, o plan de alimentación DASH, se desarrolló hace más de 20 años. Sus hallazgos mostraron que la presión arterial alta se reduce con un plan de alimentación que enfatiza los vegetales, las frutas y los granos integrales y que incluye el pescado, las aves, las legumbres, las nueces y los aceites saludables. La dieta DASH limita comidas con alto contenido de grasas saturadas, como las carnes con grasa, los productos lácteos con alto contenido de grasa y los aceites tropicales como el de coco, de semillas de palma y de frutas de palma. Comparado con la típica alimentación estadounidense, el plan DASH es bajo en sodio y disminuye las bebidas azucaradas y el dulce.

El plan de alimentación DASH sigue las guías de alimentación saludable para el corazón, limitando grasas saturadas y grasas trans. Se enfoca en comer más alimentos ricos en nutrientes que pueden ayudar a bajar la presión arterial, principalmente minerales (como el potasio, el calcio y el magnesio), proteínas y fibra. Ya que DASH contiene alimentos ricos en nutrientes, también cumple con otros requerimientos que son recomendados por la Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina.

VALORES NUTRICIONALES DIARIOS DEL PLAN ORIGINAL DE ALIMENTACIÓN DASH

Grasa total	27% de calorías
Grasa saturada	6% de calorías
Proteínas	18% de calorías
Carbohidratos	55% de calorías
Sodio	2,300 mg*
Potasio	4,700 mg
Calcio	1,250 mg
Magnesio	500 mg
Colesterol	150 mg
Fibra	30 g

*Disminuya el sodio a 1,500 mg (sistema EE. UU.) para una mayor reducción de la presión arterial, si es necesario.

La ciencia detrás del plan de alimentación DASH

La importancia de comer más vegetales, frutas, granos integrales, al igual que productos lácteos bajos en grasa, aves, pescado, legumbres y nueces ha sido comprobada en múltiples estudios científicos. La combinación del plan de alimentación DASH y la reducción del sodio crea el beneficio más grande bajando la presión arterial significativamente.

ESTUDIO 1 Plan original de alimentación DASH

El primer estudio del DASH incluyó 459 adultos con presión arterial sistólica de menos de 160 mmHG. Cerca del 27% de los participantes tenía presión arterial alta. Cerca del 50% eran mujeres y el 60% eran afroamericanos. Este estudio comparó tres planes de alimentación: uno que incluyó alimentos similares a los que consumen la mayoría de los estadounidenses; uno que incluyó alimentos similares a los que consumen la mayoría de los estadounidenses con un aumento de las frutas y los vegetales; y el plan de alimentación DASH. Los tres planes incluyeron 3,000 miligramos (sistema EE. UU.) de sodio diarios. Ninguno de los planes fue vegetariano ni incluyó alimentos especiales.

Los resultados fueron dramáticos. Los participantes que siguieron el plan que incluía más frutas y vegetales, o el plan de alimentación DASH, obtuvieron una reducción de la presión arterial. Pero el plan de alimentación DASH tuvo un mayor efecto, especialmente para aquellos que tenían presión arterial alta. Además, la reducción en la presión arterial se vio rápidamente en las siguientes dos semanas después de empezar el plan.

ESTUDIO 2 Niveles variables de sodio

El segundo estudio del DASH evaluó los efectos sobre la presión arterial de una alimentación baja en sodio, cuando los participantes seguían el

plan de alimentación DASH o la alimentación típica estadounidense. Este estudio incluyó 412 participantes. Los participantes fueron asignados al azar a uno de los planes de alimentación y luego se hicieron seguimientos por un mes con tres niveles diferentes de sodio. Los tres niveles de sodio fueron un consumo alto de 3,300 miligramos por día (la cantidad consumida por muchos estadounidenses), un consumo intermedio de 2,300 miligramos por día y un consumo bajo de 1,500 miligramos por día.

Los resultados mostraron que la reducción del sodio en la alimentación bajó la presión arterial en ambos planes de alimentación. En cada nivel de sodio, la presión arterial fue más baja con el DASH que con la alimentación típica estadounidense. Las mayores reducciones de la presión arterial fueron con el DASH y con un consumo de 1,500 mg de sodio al día. Los que tenían presión arterial alta tuvieron las mayores reducciones.

ESTUDIO 3 Más proteínas o grasas saludables

A medida que el tiempo pasa y que la ciencia sobre el DASH evoluciona, los beneficios generales para la salud del corazón se continúan evaluando. El Estudio de Macronutrientes Óptimos para la Salud del Corazón (OmniHeart), estudió el efecto de reemplazar parte del consumo diario de carbohidratos con proteínas o grasas insaturadas. Este estudio incluyó 164 adultos que tenían una presión sistólica de 120 a 159 mmHg.

El estudio comparó tres patrones de alimentación, los cuales contenían 2,300 mg de sodio al día – el plan original de DASH, sustituir el 10% del consumo diario de carbohidratos por proteína y sustituir el 10% del total de consumo diario de carbohidratos por grasa insaturada.

OmniHeart encontró que los participantes que siguieron cualquiera de las dos variaciones del DASH, sustituyendo parcialmente los carbohidratos por proteínas (al menos la mitad de fuentes vegetales) o grasas insaturadas, tuvieron mayores reducciones en la presión arterial y mejores niveles de grasa en la sangre que los que siguieron el plan original de alimentación DASH.

Éxito con DASH

DASH, en conjunto con otros cambios en el estilo de vida, puede ayudarle a prevenir o controlar su presión arterial. En efecto, si su presión arterial no es muy alta, es posible que usted pueda controlarla completamente cambiando sus hábitos de alimentación, perdiendo peso si tiene sobrepeso, realizando actividad física regularmente y disminuyendo el consumo de alcohol. **El DASH también tiene otros beneficios, como disminuir el colesterol LDL (“malo”) y reemplazar algunos carbohidratos con proteínas o grasas insaturadas puede tener un efecto mayor. Junto con la disminución de la presión arterial, el colesterol más bajo puede reducir su riesgo de enfermedades del corazón.**