

Υπέρταση και Διατροφή

Υπέρταση είναι η αύξηση της αντίστασης του κυκλοφορικού συστήματος λόγω της μείωσης της διαμέτρου των αρτηριών. Η μείωση των αρτηριών που παρατηρείται οφείλεται στη μείωση της μυϊκής μάζας που καλύπτει τους αρτηριακούς αγωγούς. Κύρια συμπτώματα της υπέρτασης είναι οι ζαλάδες, οι πονοκέφαλοι, η μείωση της όρασης, η απώλεια μνήμης, το αιμάτωμα της μύτης και η αποκοπή της αναπνοής ή δύσπνοια.

Για σωστή αντιμετώπιση της υπέρτασης επιβάλλεται καταρχάς πτώση βάρους στα φυσιολογικά επίπεδα. Στους άνδρες 10% αύξηση του βάρους οδηγεί σε αύξηση της πίεσης κατά 6,6 mm. Η διατροφή ενός υπερτασικού πρέπει να περιέχει χαμηλά ποσοστά νατρίου (1-3g) παρόλο που όχι όλα τα άτομα με υπέρταση είναι επίσης ευαίσθητα στο νάτριο. Η καφεΐνη και το αλκοόλ πρέπει να περιοριστούν στο ελάχιστο παρόλο που η σχέση των πιο πάνω με την υπέρταση δεν είναι τελείως καθαρή. Προστατευτικός μηχανισμός είναι η αύξηση στην πρόσληψη ασβεστίου, μαγνησίου, βιταμινών Γ, Δ, Ε, Κ και η χρήση πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής σημασίας. Επιστημονικές μελέτες αναφέρουν συσχέτιση των πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής σημασίας στη μείωση της πίεσης λόγω της υψηλής ποσότητας του αμινοξέου Tyrosίνη. Η διατροφή πρέπει επίσης να περιέχει αρκετό κάλιο, ιχνοστοιχείο πλούσιο στις πατάτες, στο γκρέιφρουτ, στα πορτοκάλια, στις μπανάνες και το γάλα. Τέλος ενσωμάτωση στη διατροφή ω3 λιπαρών οξέων όπως σαλμό και τόνο το οποίο επιφέρει θετικά αποτελέσματα.

Διαχρονικά οι ερευνητές προσπάθησαν να συνδέσουν την υπέρταση με διάφορους διατροφικούς παράγοντες όπως το νάτριο, το λίπος, το αλκοόλ, την καφεΐνη, το κάλιο, το μαγνήσιο και το ασβέστιο. Σημαντικός αριθμός ερευνών έχει συσχετίσει το νάτριο, ουσία η οποία περιέχεται στο αλάτι, με την υπέρταση. Τα τελευταία χρόνια πιθανή συσχέτιση έχει επίσης παρατηρηθεί και με το ασβέστιο, με πρωταρχική παρουσία το 1975. Σημαντική επιστημονική ανακάλυψη αναφέρει ότι σε πολιτείες όπου υπήρχε «σκληρό νερό» με ψηλά ποσοστά ασβεστίου, υπήρχε μειωμένος αριθμός καρδιακών επεισοδίων. Συνεχιζόμενες επιστημονικές έρευνες

απέδειξαν ότι το ασβέστιο βοηθά στη μείωση της υψηλής πίεσης. Οι ανθρώπινες έρευνες είναι μειωμένες αλλά έρευνες σε έγκυες γυναίκες απέδειξαν ότι ψηλές δόσεις ασβεστίου προκάλεσαν μείωση της πίεσης στο τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Γενικά όμως βελτίωση στη πίεση σε άτομα με υπέρταση με βάση δόσεις ασβεστίου έχει αναφερθεί μόνο στο 44% των ατόμων που έλαβαν ψηλές δόσεις ασβεστίου. Ο μηχανισμός με τον οποίο το ασβέστιο βοηθά στη μείωση της πίεσης δεν είναι ακόμη γνωστός, αλλά υπάρχουν εύλογες υποψίες για την σχέση του ασβεστίου με την σταθεροποίηση της κυτταρικής μεμβράνης και γενική προστασία από την σύσφιξη της μυϊκής μάζας που καλύπτει το κυκλοφορικό σύστημα. Ορισμένες έρευνες αναφέρουν επίσης ότι η έλλειψη μαγνησίου οδηγεί στην αύξηση της ποσότητας του ασβεστίου στο εσωτερικό του κυττάρου οδηγώντας στην αύξηση της συστολής των αγγείων και στην υπέρταση.

