

## Mantener un peso saludable ayuda a tener una baja presión arterial



Nuevas investigaciones demuestran que mantener un peso saludable durante toda la vida—incluso más que los otros factores estudiados— es importante para controlar la presión arterial, de acuerdo con los informes presentados en las sesiones científicas conjuntas de 2017 del Council on Hypertension de la American Heart Association (AHA), el Council on Kidney in Cardiovascular Disease de la AHA, la American Society of Hypertension en San Francisco.

“El aumento de la presión arterial en edades jóvenes está asociado a la aparición temprana de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares; las directrices estadounidenses para el tratamiento de la hipertensión alientan que se mantengan hábitos saludables durante toda la vida para limitar los aumentos de la presión arterial”, dice John N. Booth III, Ph.D., investigador posdoctoral de la Strategically Focused Hypertension Research Network de la American Heart Association en la Universidad de Alabama en Birmingham (EE. UU.).

Los investigadores analizaron el impacto de mantener 5 hábitos saludables sobre los niveles de presión arterial durante 25 años:

- Un peso saludable, definido como índice de masa corporal inferior a 25 kg/m<sup>2</sup>.
- No fumar nunca.
- De 0 a 7 bebidas alcohólicas a la semana para las mujeres y de 0 a 14 para los hombres.
- 150 minutos o más de actividad física, de moderada a intensa, a la semana.
- Mantener una dieta sana, basada en el plan dietético Dietary Approaches to Stop Hypertension (enfoques dietéticos para detener la hipertensión).

Se evaluaron 4.630 participantes del estudio “Coronary Artery Risk Development

in Young Adults” (Desarrollo de riesgo en arterias coronarias en jóvenes adultos), que tenían de 18 a 30 años en 1985 y 1986, cuando comenzó el estudio.

Durante el seguimiento de 25 años, los investigadores midieron la presión arterial y los hábitos saludables 8 veces, hasta que los participantes alcanzaron la madurez.

### Lo que se Descubrió

- Los participantes que mantuvieron un peso óptimo tenían un 41% menos de probabilidad de elevar la presión arterial conforme cumplían años.
- Practicar actividad física o mantener una dieta saludable no estaban asociadas a cambios en la presión arterial durante el periodo de 25 años.
- No fumar nunca y no consumir alcohol o un consumo moderado se asociaron a un menor aumento en la presión arterial en la madurez, pero se requiere un estudio mayor para verificar esta relación.
- Los participantes en el estudio que mantuvieron al menos 4 de los hábitos tenían un 27% más de posibilidades de tener presión arterial normal que un aumento de la presión arterial desde la juventud a la madurez.

“La American Heart Association recomienda mantener hábitos saludables para evitar factores de riesgo de desarrollo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, incluida la hipertensión arterial” dijo el Dr. Booth.

El National Heart Lung and Blood Institute de los National Institutes of Health y la American Heart Association han financiado este estudio. Encontrará sugerencias e información sobre el tratamiento de la hipertensión arterial en [www.heart.org/hbp](http://www.heart.org/hbp).

## Recomiendan priorizar la seguridad al tomar jugos este otoño

Con la llegada del otoño también llegan los viajes al campo y el consumo de sidra y jugos recién exprimidos. Desafortunadamente, se determinó que hubo brotes graves de enfermedades transmitidas por los alimentos, a menudo llamadas “intoxicación alimentaria”, debido al consumo de sidra y jugos de frutas y verduras que no fueron pasteurizados ni tratados para matar las bacterias nocivas.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) les recuerda a los consumidores que lean con atención la etiqueta en los jugos y sidras.

Los jugos aportan muchos nutrientes importantes, pero consumir jugos sin tratar puede poner en riesgo la salud de su familia. Cuando las frutas y verduras se exprimen o se usan crudas, las bacterias de estos alimentos pueden terminar en el jugo o en la sidra. A menos que las frutas y verduras o el jugo se traten para destruir todas las bacterias nocivas, el jugo puede estar contaminado.



### Advertencia en Etiqueta

Aunque los sistemas inmunes de la mayoría de la gente normalmente pueden combatir los efectos de las enfermedades transmitidas por los alimentos, los niños, los

adultos mayores, las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunes debilitados (como los trasplantados y las personas con VIH/SIDA, cáncer y diabetes) corren el riesgo de padecer enfermedades graves o incluso morir si beben jugos sin tratar.

La mayoría de los jugos que se venden en los Estados Unidos están pasteurizados (tratados con calor) para matar las bacterias nocivas. Los jugos también pueden tratarse con procesos sin calor con el mismo objetivo.

Sin embargo, algunas tiendas de comestibles, tiendas de alimentos saludables, molinos de sidra, mercados de agricultores y bares de jugos venden jugos envasados hechos en el lugar que no se pasteurizaron ni procesaron para garantizar su seguridad. Estos productos sin tratar deben refrigerarse y tener la siguiente advertencia en la etiqueta:

**ADVERTENCIA:** Este producto no fue pasteurizado y por lo tanto puede contener bacterias nocivas que pueden provocar enfermedades graves en niños, ancianos y personas con sistemas inmunes debilitados.

Sin embargo, la FDA no exige colocar etiquetas de advertencia en jugos ni sidras recién exprimidos y que se venden por vaso, como en manzanares, mercados de agricultores, puestos callejeros y bares de jugos.