RIGIDEZ ARTERIAL

Los vasos sanguíneos son flexibles y elásticos siendo capaces de soportar las ondas de presión de la sangre al ser bombeada desde el corazón al organismo. La flexibilidad también permite a los vasos sanguíneos acomodar el estiramiento y el plegado en los movimientos.

La rigidez arterial, que se ha demostrado que se produce con la edad y la inactividad, es un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular.

Pautas alimentarias

- Mantener el peso sobre unos márgenes adecuados, ya que se sabe que las personas obesas tienen por ello más riesgo de alteraciones cardiacas y de hipertensión.
- Semiayunos controlados (comiendo menos). El alimento más perjudicial es el consumo de proteínas.
- Consumir ácidos grasos esenciales (para fluidificar la sangre). Sustituir los ácidos grasos saturados por los insaturados. Evitar la ingesta de alimentos ricos en colesterol, como pueden ser huevos, crustáceos, hígado y carnes grasas y aumentar los alimentos ricos en grasas insaturadas. También se debería aumentar la ingesta de pescado, debido a su alto contenido en EPA y DHA, que reducen los niveles de colesterol. Hay que vigilar los lípidos, sobre todo el colesterol y las grasas saturadas presentes en los alimentos animales y algunos vegetales como el aceite de coco y de palma.
- Debemos preferir una dieta en la que se reduzca el consumo de carnes y grasas animales, con predominio de los alimentos crudos o poco cocinados. Una dieta vegetariana no estricta, con inclusión ocasional de pescado, puede ser la más adecuada para regular la tensión arterial. Es decir, mantener una dieta pobre en sal y evitar los alimentos considerados procesados (embutidos, fritos, cocidos).
- Mantener el equilibrio sodio-potasio. Disminuir la ingesta de sodio (presente en la sal, conservas y congelados principalmente), que provoca una mayor concentración de sales en el interior de los vasos sanguíneos y como consecuencia, se produce una retención de líquidos y se sobrecarga el sistema vascular del organismo. Se debe por el contrario aumentar la ingesta de alimentos ricos en potasio (frutas y verduras).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Los siguientes complementos alimenticios ofrecen beneficios de protección para mantener sanos y flexibles los vasos sanguíneos.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)/Omega 3 PurPlant (Ihlevital): Los suplementos de ácidos grasos omega 3 tienen un efecto generalmente favorable y significativo en la elasticidad arterial. Mejoran la rigidez arterial y reducen los daños sobre la pared vascular. Además, aumentan el tiempo de coagulación de la sangre.

Betaimune® (HealthAid)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova): Los nutrientes antioxidantes pueden reducir el riesgo de rigidez arterial, con efectos más notables en individuos jóvenes sanos. Los beneficios vasculares de dichos nutrientes pueden estar relacionados con su actividad antioxidante y su capacidad de inactivar los radicales libres y mantener la integridad de la pared vascular. Estos nutrientes también pueden aumentar la biodisponibilidad de otros compuestos beneficiosos tales como el óxido nítrico, que es un potente vasodilatador.

Ácido fólico 400 µg (HealthAid): Puede ayudar a mantener la flexibilidad de las arterias y otros vasos sanguíneos y a los receptores de la presión arterial a realizar ajustes más precisos de la presión sanguínea.