

AHA 2023: ESTUDIO CRUZADO SOBRE EL PAPEL DE LA DIETA POBRE EN SODIO Y EL COMPORTAMIENTO TENSIONAL. CARDIA-SSBP

Autores: Javier Ángel Rodríguez Calvillo (Médico especialista en medicina familiar y comunitaria. CS Sangonera la Verde. Murcia)

Fecha de publicación: 17/11/2023

Patología: CI y factores de riesgo CV / Categoría: Novedad

Tiempo de lectura: 2 minutos



*Este post incluye opiniones de su autor. Las partes del texto subrayadas contienen **enlaces** a la evidencia científica en la que se sustenta.*

Se ha publicado el estudio **CARDIA-SSBP** en la revista **JAMA**, que también se ha presentado en el reciente congreso de la **Asociación Americana del Corazón (AHA) 2023**.

El estudio trata sobre el papel de la dieta baja en sodio en el control de la tensión arterial, uno de los pilares de la vida cardiosaludable.

Se incluyeron 213 participantes adultos entre los 50 y 75 años, con y sin hipertensión arterial (*HTA*), que fueron asignados al azar a una dieta alta en sodio y otra baja en sodio, durante una semana. Después, los participantes cambiaban a la dieta contraria durante otra semana. El control tensional se realizaba mediante seguimiento ambulatorio de 24 horas. Además, se medía la excreción de sodio en orina 24 horas a nivel basal, y con cada una de las dietas, con un comportamiento coherente del sodio excretado.

Los resultados fueron significativos, constatándose una reducción de la presión arterial sistólica de 6 mmHg independientemente de la terapia antihipertensiva. El valor medio basal fue de 125 mmHg, 126 mmHg con la dieta alta en sodio y 119 mmHg con la dieta baja en sodio.

Los resultados eran consistentes en todos los subgrupos, aunque el efecto fue mayor en los pacientes con tensión arterial basal más alta y los pacientes con diabetes mellitus.

El número de pacientes que respondió a la restricción de sodio en la dieta fue significativo, del 75%. Se cree que los pacientes resistentes tuvieron problemas de adherencia a la dieta.

Por tanto, una dieta baja en sodio consigue un efecto de reducción de la tensión arterial similar al de fármacos antihipertensivos y en un plazo inferior a una semana.

CONCLUSIÓN

La restricción de sodio en la dieta mejora la tensión arterial y lo hace de forma rápida. Ahora bien, el principal problema al que nos enfrentamos es de adherencia a este tipo de dietas. Por ello, es importante que los sanitarios nos centremos en nuestras funciones educativas y contemos con apoyo gubernamental y de la industria alimentaria para mejorar la adherencia: debemos reducir el sodio en los alimentos que consumimos, tanto en restaurantes como en supermercados, educar a la población a consultar y entender las etiquetas de los alimentos que compran, realizar políticas poblacionales para aumentar el alcance de estas medidas, y educar precozmente a la población para que desde edades tempranas nos alimentemos con dietas bajas en sodio.

Ilustración 1. CARPRIMARIA

REFERENCIAS

[JAMA 2023. Nov 11](#)

OTROS ESTUDIOS DE INTERÉS

[¡¡Menos sal es más vida!! Estudio con sustitutos de la sal con bajo contenido en sodio](#)

[Restricción de sodio en IC. No reduce eventos CV pero mejora calidad de vida.](#)

[Guía sobre vida cardiosaludable de la AHA](#)