

¿Puede un yogur diario ayudar realmente a controlar tu hipertensión?

A* alimento.elconfidencial.com/bienestar/2021-12-13/puede-un-yogur-diario-ayudar-a-controlar-la-hipertension_3338866/

Patricia Matey

Se acumulan las evidencias científicas de este considerado superalimento que día a día da muestras de que su consumo cotidiano preserva la salud y contribuye al bienestar de la microbiota intestinal. Alimento te muestra hoy nuevos datos de su valor

A nadie le amarga un dulce, y a muy pocos un yogur. ¿Has percibido que la sección de este producto de la mayoría de **las tiendas de comestibles** prácticamente **se ha apoderado del pasillo de los lácteos**? Cada vez es más difícil encontrar estos últimos más tradicionales, como el requesón y la crema agria, en medio del mar de opciones de yogur. Pero tiene sentido que un alimento con tantos beneficios para la salud como el yogur tenga un lugar privilegiado en el supermercado, tal y como reconoce WebMed.

Y ahora llega la nueva última buena noticia. En Alimento hemos abordado muchas veces la gran carga que suponen las enfermedades cardiovasculares (ECV) en los países desarrollados, ya que constituyen la primera causa de muerte. La realidad es que **el 30% de los fallecimientos anuales en España se producen como consecuencia de alguna de estas patologías.**



El mayor riesgo para la salud cardiovascular no es el colesterol

Recuerda la **OMS** que actualmente la atención se está yendo hacia **intervenciones dirigidas a factores de riesgo modificables**. Y la presión arterial alta es uno de ellos y es, además, **el 'primer gatillo'** que dispara la enfermedad. Investigaciones recientes, incluida una revisión general de los metaanálisis, nos dan pruebas fehacientes de la asociación entre la ingesta total de lácteos y la disminución del riesgo de aumento de la presión arterial.

Otro metaanálisis de ensayos clínicos a corto plazo publicado en 'British Medical Journal' documenta que los productos lácteos fermentados **estaban asociados con una reducción de 3 mmHg en la presión arterial sistólica y 1 mmHg en la diastólica** en comparación. También encontró que la relación fue mayor en pacientes hipertensos.

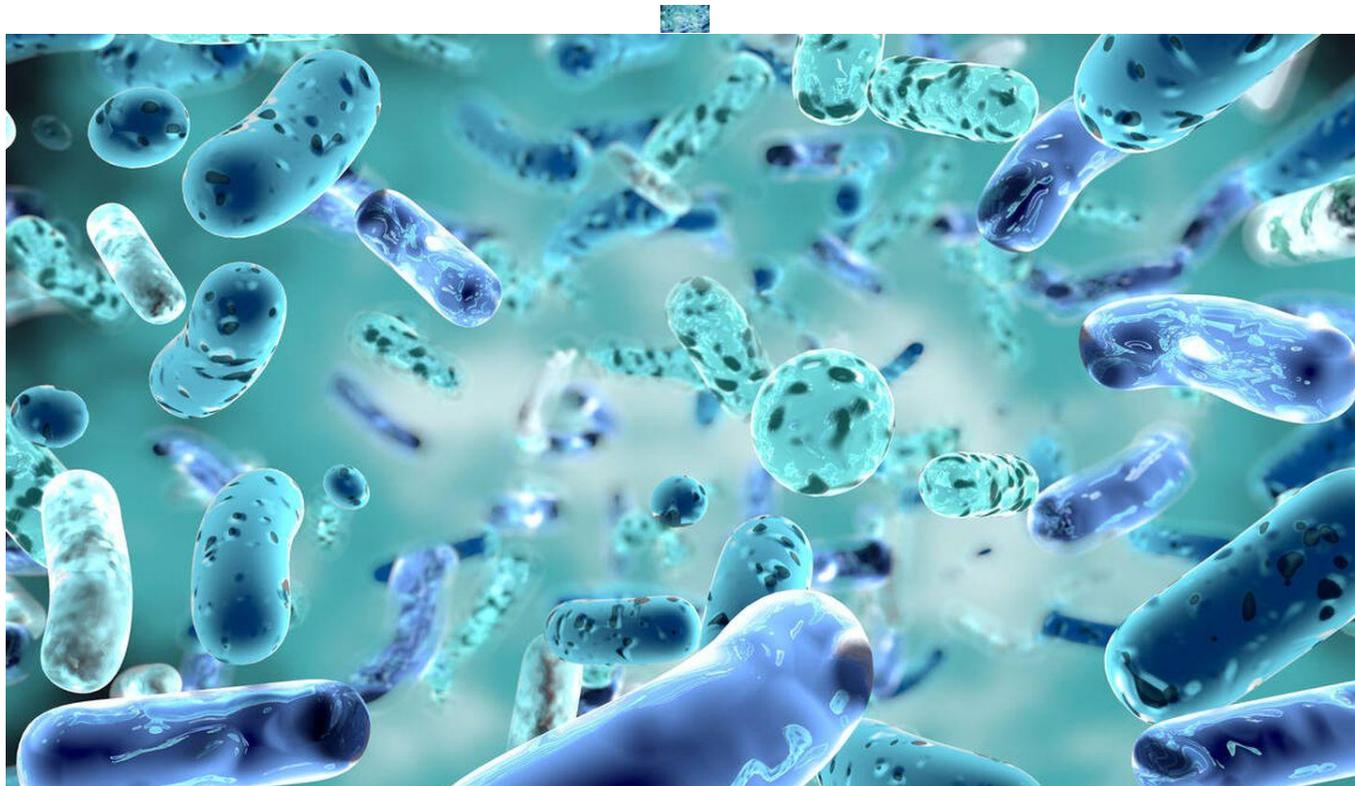
Los nuevos datos

Ahora llega una investigación que establece que **ya sea una cucharada en el cereal de la mañana o un simple refrigerio para llevar**: cualquier dosis diaria de yogur **podría ser el próximo alimento para las personas con presión arterial alta**, según científicos de la Universidad de Australia del Sur.

Realizado en asociación con la **Universidad de Maine (EEUU)**, el estudio examinó las asociaciones entre la ingesta de yogur, la presión arterial y los factores de riesgo cardiovascular, y encontró que los probióticos están asociados con una tensión arterial más baja para las personas que la tienen 'disparada'.

A nivel mundial, más de mil millones de personas sufren de hipertensión, lo que las pone en mayor riesgo de ECV (ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), tal como se indica anteriormente.

La Dra. **Alexandra Wade**, coautora del trabajo, señala: "El estudio proporciona nueva evidencia que conecta el yogur con resultados de presión arterial positiva para las personas hipertensas. Esto se debe a que contienen una **variedad de micronutrientes**, que incluyen calcio, magnesio y potasio, todos los cuales están involucrados en la regulación de la presión arterial".



E insiste: "El yogur **es especialmente interesante** porque también **contiene bacterias** que promueven la liberación de proteínas que reducen la presión arterial. Este estudio mostró que, para las personas con ella elevada, incluso la ingesta de pequeñas cantidades del mismo se asociaron con una tensión más baja. Y para aquellos que los tomaron con regularidad, **los resultados fueron aún más fuertes**, con lecturas de presión casi siete puntos más bajas que aquellos que no lo consumieron".

El estudio se realizó en 915 adultos residentes en la comunidad del Estudio Longitudinal Maine-Syracuse. La ingesta habitual del yogur se midió mediante un **cuestionario** de frecuencia alimentaria. La presión arterial alta **se definió como mayor o igual a 140/90 mmHg** (un nivel normal es inferior a 120/80 mmHg).

Los investigadores dicen que los estudios de observación y de intervención futuros deberían seguir centrándose en las personas en riesgo para examinar los posibles beneficios del yogur.

La valoración

En declaraciones a Alimento, **el Dr. Domingo Carrera**, médico internista especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), lo analiza: "Es un estudio interesante que **redunda en la idea de los beneficios del yogur para la salud**. Si bien se debe investigar más al respecto para conocer los **mecanismos intrínsecos** que hacen que pueda ayudar a reducir la presión arterial, **nos da una idea del beneficio que pueden tener todos los lácteos en este aspecto**. Sigue ahondando en las ventajas para la salud de la dieta mediterránea".

Agrega que "el mecanismo se basa en que todos los alimentos ricos en potasio y magnesio pueden bajar la tensión **al hacer que salga el sodio de la célula del endotelio y se intercambie por ambos**. El primero aumenta la tensión y el segundo la disminuye. Pero lo nuevo de este alimento es el efecto de la **microbiota intestinal**. Las bacterias que contiene ayudan a mantener el equilibrio de la misma y **hacen que esta produzca unas proteínas que intervienen en la reducción de la presión sanguínea** al actuar en el eje renina-angiotensina-aldosterona, que es el hormonal regulador de la **tensión arterial producido por el riñón**".

Las otras ventajas

En cuanto a **otros beneficios atribuibles al afamado yogur** es "la menor incidencia de cáncer de colon y recto en las personas que lo toman con regularidad. En este caso también se involucra la microbiota intestinal, ya que es un probiótico que ayuda a equilibrar las bacterias y que funcionen mejor. Y esto hace que nuestras defensas estén mejor y más activas, **que la barrera intestinal se mantenga mejor y evite la entrada de metales y tóxicos nocivos para el cuerpo humano**. También es rico en triptófano, que ayuda a **disminuir la ansiedad y dormir mejor**. Es rico en calcio y vitamina D, que hace que **nuestros huesos estén más sanos y fuertes**. Y como todos los probióticos tiene efecto antioxidante, que nos protege frente al envejecimiento, el cáncer y los problemas cardiovasculares. Por el efecto en la microbiota también facilita un mejor uso de la glucosa y ayuda a regularla de tal manera que es un alimento fundamental para diabéticos tipo 2", concluye el doctor Carrera.