

## **Buscan combatir la hipertensión arterial con alimentos ricos en flavonoides**

Especialista del CUCS reporta incidencia de hipertensión en jóvenes de 18 años

La obesidad, el sedentarismo, el colesterol alto y la falta de atención en la alimentación de cada persona son factores que han provocado que la hipertensión arterial ataque a jóvenes de hasta 18 años. El problema es tan alarmante, que en 2006 Jalisco ocupaba el primer lugar a nivel nacional en incidencia de esta enfermedad.

El Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) trabaja en un proyecto que busca comprobar que una dieta rica en flavonoides (derivados fenólicos que pueden prevenir el daño al miocardio gracias a sus acciones vasodilatadores, antioxidantes y antiinflamatorias), combinada con medicamentos para la hipertensión, pueda reducir la mortalidad cardiovascular.

Marina Romero Prado, miembro de la Unidad de investigación cardiovascular, del CUCS, y responsable del proyecto, informó que el objetivo de su estudio es disminuir la morbilidad y mortalidad cardiovascular, así como educar a la población en torno a un estilo de alimentación diferente.

“Queremos generar conciencia en la gente joven para que se atienda, para que se tomen la presión y acudan a sus servicios de salud, sobre todo si tienen antecedentes familiares. Es necesario que modifiquen sus hábitos de vida (...) que bajen de peso, coman a sus horas y complementen su alimentación con flavonoides”.

El estudio es realizado desde de junio de 2007. En un inicio participaron en el protocolo de investigación 900 personas, de las cuales 150 resultaron con hipertensión. Sólo 60 de ellas aceptaron continuar en el proyecto, probando si la dieta rica en flavonoides combinada con el medicamento Telmisartán o Captopril mejoraba la presión.

La investigadora del Departamento de Fisiología informó que, hasta el momento, el resultado ha sido una mejoría en el control de la presión. “A nivel individual, hemos visto diferencias y mejorías en los pacientes. El hecho de poder controlar la presión ya es una mejoría bastante buena. Hay pacientes que nunca se habían tratado, que son diagnosticados por primera vez y han tolerado los tratamientos”.

Asimismo, intentan demostrar que estos tratamientos pueden prevenir o moderar procesos de remodelación cardiaca, al disminuir la hipertensión, inflamación y fibrogénesis, además de normalizar los niveles de lípidos.

Algunos alimentos ricos en flavonoides son: manzana fresca y deshidratada, grano de soya, té verde, uva oscura, el cacao rico en aceite puro y con el mínimo de azúcar, y un vegetal pariente de la soya, de nombre lupinos. La hipertensión arterial es un aumento anormal de la presión sanguínea y el principal factor de riesgo para el desarrollo de eventos vasculares cerebrales, cardiopatía isquémica y daño renal

terminal.

Los síntomas de la hipertensión son: dolor de cabeza, zumbidos en los oídos, taquicardia y mareos. Este padecimiento es hereditario, de manera que las personas con parientes hipertensos deben revisar su presión arterial periódicamente. El estrés es otro factor que puede desencadenar la enfermedad.

Los pacientes con hipertensión interesados en participar en el proyecto de investigación y recibir atención médica especializada (monitoreo de su presión sanguínea, asesoría nutricional y la dieta rica en flavonoides y el medicamento), deben reunir ciertos requisitos: tener entre 20 y 50 años, un índice de masa corporal menor a 30, más de 200 miligramos por decilitro de colesterol y no presentar fallo renal, hepático ni tiroideo. Pueden recibir información en el teléfono 10 58 52 00, extensión 3657.

**Guadalajara, Jal., 9 de octubre de 2008**

**Texto: Wendy Aceves**

**Fotografía: Abel Hernández**

**Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas**

**Etiquetas:**

[Medicina preventiva](#) [1]

[Opinión](#) [2]

[Presion Arterial](#) [3]

[Salud](#) [4]

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/buscan-combatir-la-hipertension-arterial-con-alimentos-ricos-en-flavonoides>

**Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/medicina-preventiva>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/presion-arterial>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>