

Baje la presión arterial al ingerir alimentos ricos en potasio y menos azúcares

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Muchas personas creen que la presión arterial alta es causada por el consumo excesivo de sal, pero los estudios revelan que el problema podría ser un desequilibrio entre su consumo de sodio y sus niveles de potasio
- › Si bien los alimentos procesados son altos en sodio refinado, el azúcar refinado es mucho peor para la presión arterial alta, y el efecto goteo también puede producir síndrome metabólico, aterosclerosis, derrame cerebral y ataque al corazón
- › Las verduras de hoja verde, los hongos crimini, aguacates, moras azules, yogur de leche de vacas alimentadas con pastura y el salmón silvestre de Alaska, son los alimentos que pueden ayudar a reducir naturalmente los niveles de presión arterial debido a su alto contenido de potasio
- › Relajarse, respirar conscientemente, caminar, hacer ejercicio regularmente y perder peso son formas de reducir sus niveles de presión arterial y mejorar su salud en general

En los Estados Unidos, las personas tienen altos niveles de ciertas enfermedades como las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión relacionada con ella. De hecho, la Organización Mundial de la Salud clasifica a esta enfermedad, también conocida como hipertensión, como el factor fundamental de las enfermedades del corazón.

La medicina convencional dice que comer demasiado sodio es una causa de presión arterial alta, pero más estudios revelan que el problema en sí podría ser un desequilibrio entre el consumo de sodio y los niveles de potasio. Según un estudio:

"Los hallazgos sugieren que los esfuerzos de salud pública cuyo objetivo son aumentar el consumo de alimentos naturales ricos en potasio (k+) reducirían la presión arterial (PA) y, por lo consiguiente, la enfermedad cardiovascular y renal".

La **deficiencia de potasio**, conocida como hipopotasemia, puede ser tan grave que podría ser fatal. Una señal de que podría ser deficiente es la presión arterial alta, pero otras señales también incluyen:

- Fatiga
- Debilidad muscular
- Dolor abdominal y calambres
- Ritmos cardíacos anormales
- Parálisis muscular

Potasio: "Sal de calidad"

Hay algunas cosas sobre el potasio que pocas personas conocen. En primer lugar, es un mineral esencial, pero otra cosa a considerar es que es como un electrolito, desempeña un rol importante en su presión arterial.

A pesar de que son muchos los estudios e informes que indican lo contrario, la realidad es que el equilibrio entre la sal y el potasio es lo que anivela la salud de sus células, no disminuir su consumo de sal, a menos que, por supuesto, hablemos de la sal de mesa procesada.

Los alimentos con alto contenido de potasio ayudan a bajar los niveles de presión arterial

Las personas con un mayor consumo de potasio tienden a tener menores niveles de presión arterial, por lo que encontrar los alimentos con dicho contenido definitivamente

es algo bueno para su salud. Para que su alimentación tenga un buen equilibrio de potasio y sodio, ingiera **alimentos frescos, enteros y ricos en potasio**. Yo recomiendo:

Acelga	Aguacate	Espinaca	Hongos Crimini
Brócoli	Coles de Bruselas	Apio	Lechuga orejona

Además, Authority Nutrition señala a otros alimentos con alto contenido de potasio, como las verduras de hojas verdes, tomates y patatas dulces, salmón sockeye Silvestres de Alaska, melones, plátanos, naranjas y albaricoques. Sin embargo, debe comer frutas con moderación, debido al contenido de fructosa.

Además de reducir significativamente su presión arterial, el jugo de granada puede proteger a sus células de los efectos negativos, como el envejecimiento prematuro.

También es alto en polifenoles antioxidantes con capacidad para reducir sus riesgos de cáncer y enfermedades del corazón, y contiene más antioxidantes de taninos, antocianinas y ácido elágico que el **té verde** y el vino tinto, Prevent Disease agrega.

Se ha demostrado que los polifenoles de las frutas tienen una influencia tan positiva en los problemas cardíacos potencialmente fatales que la investigación sobre ellos incluso puede ayudar a cambiar las recomendaciones sobre qué frutas son más beneficiosas para consumir con el fin de gozar de una protección cardiovascular óptima, concluyó un estudio.

Un estudio de Florida⁶ reportó que 1 taza de **moras azules** al día puede disminuir la presión arterial y relajar las arterias. Alrededor de 50 mujeres hipertensas recibieron 22 gramos de polvo de moras liofilizado o un placebo en polvo para comer, el resultado indico que el primer grupo, en promedio, tuvo una disminución de 7 mmHg en la presión arterial sistólica.

El yogur de leche de vacas alimentadas con pastura es rico en probióticos, lo que ayuda a mantener la presión arterial en niveles equilibrados.

Una revisión de varios estudios encontró que los probióticos pueden beneficiar naturalmente esta área de su salud, porque ayudan a optimizar su colesterol y a bajar los niveles de azúcar en la sangre. Y pequeñas cantidades de chocolate negro proporcionan flavonoides que provoca la dilatación de los vasos sanguíneos.

Cambios que puede implementar en su estilo de vida para reducir la presión arterial

La mayoría de las personas dicen que quieren vivir una vida "saludable", pero por lo general las pequeñas decisiones en su día a día son las que hacen la diferencia a largo plazo. La presión arterial afecta su cuerpo de una manera sistémica.

Si batalla para mantener niveles saludables, es posible que tenga que analizar la manera en que se alimenta.

La sabiduría convencional por lo general le dice que limite su consumo de sal, pero la forma más impactante de hacer esto es al reducir su consumo de azúcar. Tan "malo" como la reputación de sal, el azúcar es mucho peor.

Mientras que probablemente ya sepa que los alimentos procesados son demasiado altos en sodio refinado, el azúcar refinado es el verdadero culpable de la alta incidencia de la presión arterial alta y, en consecuencia, el efecto goteo de las enfermedades que con demasiada frecuencia es el resultado de ello, como el síndrome metabólico, aterosclerosis, derrame cerebral y ataque al corazón.

Más y más estudios indican que el azúcar podría estar involucrado en los niveles de presión arterial alta. De hecho, un estudio demostró que las mujeres que bebían sólo una soda al día tenían niveles más altos que las que bebían menos que eso.

Investigadores de la Universidad de California-San Francisco y Touro University California realizaron un estudio que fue publicado en la revista Obesity, el cual analizó los efectos de limitar el consumo de azúcar. Los participantes del estudio fueron 43 niños entre las edades de 9 y 18 años.

Durante nueve días, todos los niños comieron sus alimentos, aperitivos y bebidas con poca cantidad de azúcar; Sin embargo, se les permitió comer fruta. Antes de cada comida, sus niveles de azúcar en sangre en ayunas, tolerancia a la glucosa y presión arterial eran analizados.

Todos ellos recibieron las mismas cantidades de proteínas, grasas y carbohidratos que antes, incluyendo hot dogs, papas fritas y pizza, pero el azúcar añadido se reemplazó por bagels y cereales. De hecho, los niveles de azúcar cayeron de 28 al 10%. Los carbohidratos y la fructosa redujeron del 12 al 4%.

¿Qué sucede cuando les da a sus hijos menos azúcares?

En poco tiempo, la dieta demostró ser exitosa, ya que los científicos observaron una caída en la presión arterial, mejores niveles de colesterol y mejor función hepática. Los niveles de glucosa en la sangre en ayunas cayeron cinco puntos, mientras que los niveles de insulina disminuyeron en un tercio.

Esto es particularmente asombroso ya que el azúcar añadido fue reemplazado con bagels y cereales, que no son nada saludables. ¡Imagínese si el azúcar hubiera sido reemplazado por vegetales o grasas saludables! El autor principal Robert Lustig dijo:

"Este estudio claramente demuestra que el azúcar es metabólicamente dañino no por sus calorías o sus efectos sobre el peso, sino porque es metabólicamente perjudicial por el simple hecho de ser un azúcar.

(El estudio indica) que el azúcar contribuye al síndrome metabólico, y hasta la fecha es la evidencia más sólida de que los efectos negativos del azúcar no son debido a las calorías o a la obesidad."

The Epoch Times citó al autor del estudio Jean-Marc Schwarz:

"Estos hallazgos apoyan la idea de que es fundamental que los padres evalúen el consumo de azúcar y consideren los efectos en la salud de los alimentos que

les dan a sus hijos. Cuando eliminamos el azúcar, los niños empezaron a responder a su saciedad.

Nos dijeron que se sentían como si hubieran ingerido más comida, a pesar de que estaban consumiendo el mismo número de calorías que antes, solo que con mucho menos cantidad de azúcar. Algunos dijeron que se estaban hostigando con los alimentos."

Los afroamericanos activos son menos propensos a desarrollar presión arterial alta

Ciertos factores hacen que la presión arterial alta sea más prevalente en algunas personas que en otras. Un estudio realizado en Jackson, Mississippi, demostró que los afroamericanos son menos propensos a desarrollar presión arterial alta, siempre y cuando sean físicamente activos, regularmente.

Además, los participantes del estudio que reportaron participar en las cantidades ideales de actividad física moderada a vigorosa fueron aproximadamente 24% menos propensos a tener presión arterial alta en años futuros en comparación con los que no hicieron esta actividad.

Resulta que los afroamericanos tienen las tasas más altas de presión arterial que cualquier grupo racial o étnico en los Estados Unidos, lo que hace que sean más prevalentes los ataques cardíacos, derrames cerebrales y las **enfermedades renales**, e incluso la muerte temprana.

Desafortunadamente, para este grupo demográfico, las probabilidades son muy altas. El Dr. Keith Díaz del Centro Médico de la Universidad de Columbia en Nueva York explicó:

"Si es afroamericano, sus probabilidades de desarrollar hipertensión son bastante altas, si está preocupado por la hipertensión o presión arterial alta, una de las cosas que puede hacer para prevenirla es hacer actividad física y ejercicio".

Ninguno de los 1 311 participantes del estudio tuvo presión arterial alta cuando inicio, entre 2000 y 2004. Entre 2005 y 2008 fueron nuevamente analizados y otra vez en 2009 y 2013. La mitad de ellos fueron monitoreados al menos durante ocho años.

¿El resultado? Los que hacían 150 minutos de [ejercicio de intensidad moderada](#) a la semana, o por lo menos 75 minutos de ejercicio vigoroso – específicamente de actividad física programada en lugar de tareas domésticas – eran 24% menos propensos a desarrollar presión arterial alta que las personas que no hicieron nada.

Cómo bajar su presión arterial de manera natural

La mayoría de los médicos acusados de ayudar a sus pacientes con problemas de presión arterial alta les darán a sus pacientes una prescripción farmacéutica, pero hay remedios para este padecimiento que cuestan mucho menos, en términos económicos, físicos, y en general son ineficaces y conllevan efectos a largo plazo. Time y Authority Nutrition enumeraron varios, incluyendo:

- Respirar. Desacelerar conscientemente las respiraciones que toma, y respirar más lentamente le ayuda a relajarse; y la relajación le ayuda a mejorar su ritmo cardíaco, hace que sus arterias sean más flexibles y que disminuya su presión arterial, naturalmente.
- Relajarse. El estrés afecta más negativamente a su cuerpo de lo que puede imaginar. Los ataques de enojo o estrés, que desencadenan las hormonas de "lucha o huida", pueden aumentar, literalmente, el riesgo de desarrollar problemas relacionados con el corazón. Pruebe las [Técnicas de Libertad Emocional \(EFT\)](#) y otros métodos naturales para [calmar y relajar su mente](#).
- Eliminar el consumo de café y alcohol. Aunque hay estudios que afirman que el consumo moderado de alcohol puede proporcionar beneficios para el corazón, beber demás puede aumentar su presión arterial, así como causar problemas de salud posteriores. La cafeína también podría ser un culpable, y puede deberse al consumo de soda. Elimine estas bebidas, aunque sea temporalmente.

- Caminar y hacer ejercicio regularmente. Su corazón se fortalece y bombea sangre más eficientemente, lo que disminuye su presión arterial. Sólo 150 minutos de ejercicio moderado como caminar o 75 minutos de ejercicio extenuante como el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) puede mejorar ambos.
- Perder peso. Incluso perder el 5% de su peso total puede reducir significativamente su presión arterial, y el efecto inclusive es mayor cuando hace ejercicio.

Fuentes y Referencias

- [World Health Organization 2017](#)
- [APS April 4, 2017](#)
- [Authority Nutrition 2010-2017](#)
- [Prevent Disease January 19, 2017](#)
- [Pharmacological Research Vol. 115, January 2017, pgs. 149-161](#)
- [Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics March 2015, Vol. 115, Issue 3, pgs. 369-377](#)
- [AHA Hypertension July 21, 2014](#)
- [Am J Clin Nutr 2008 July;88\(1\):38-50](#)
- [Hypertension. 2011 April;57\(4\):695-701](#)
- [Circulation. 2007 July 31;116\(5\):480-8](#)
- [Openheart BMJ Journals 2017](#)
- [The Epoch Times March 13, 2017](#)
- [Reuters Health News January 30, 2017](#)
- [Time January 20, 2017](#)
- [J Am Heart Assoc. 2013 February 1;2\(1\):e004473](#)
- [J Occup Environ Med. 2016 December;58\(12\):1207-1211](#)
- [Sports Med. 2004;34\(5\):307-16](#)