

## Los suplementos de proteína de leche y soja controlan la presión arterial

El Médico Interactivo *Redacción*

Reemplazar parte de los carbohidratos refinados por alimentos o bebidas de alto contenido en proteína de soja o leche, puede ayudar a prevenir y tratar la hipertensión sistólica

Madrid (21 -7-11).- La revista *Circulation: Journal of the American Heart Association* publica el primer estudio clínico controlado aleatorio en documentar que la proteína de la leche disminuye la presión arterial de las personas con pre-hipertensión y una presión arterial en grado 1 (leve).

El doctor Jiang He, investigador principal del estudio, explica que los participantes que tomaron un suplemento de proteína de leche presentaron una presión arterial sistólica 2.3 mmHg más baja que cuando tomaron un suplemento de hidratos de carbono refinados.

Los participantes que tomaron un suplemento de proteína de soja también presentaron una presión arterial sistólica un 2.0 mmHg más baja en comparación con el suplemento de hidratos de carbono refinados. Los suplementos de hidratos de carbono refinados no mostraron ejercer ningún cambio en la presión arterial sistólica.

Los 352 adultos del estudio tenían un mayor riesgo de presión arterial alta o ya experimentaban un grado leve de la enfermedad. Estudios anteriores han demostrado que una dieta rica en productos lácteos bajos en grasa reduce la presión arterial. Casi 75 millones de estadounidenses tienen presión arterial alta, que puede causar insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares, daño renal y otras enfermedades potencialmente fatales.

Algunos estudios previos sobre la ingesta de hidratos de carbono sugieren de forma inconsistente que una dieta alta en carbohidratos podría ayudar a reducir la presión arterial, señala He, epidemiólogo de la Tulane University School of Public Health and Tropical Medicine en Nueva Orleans. Por el contrario, este ensayo clínico compara directamente la proteína de soja con proteínas de leche sobre la presión arterial, y muestra que ambas son más beneficiosas para el estado de la presión arterial que los hidratos de carbono.

Los participantes tenían 22 años de edad o más, un rango de presión arterial sistólica de 120 a 159 mmHg y una presión arterial diastólica de 80 a 95 mmHg. Algunos participantes fueron seleccionados al azar a tomar 40 gramos de proteína de soja, proteína de leche o un suplemento de hidratos de carbono refinados cada día, durante ocho semanas. Los suplementos utilizados fueron formulados de una manera que permitió a los investigadores comparar los efectos de la proteína de soja, la proteína de la leche y los hidratos de carbono refinados complejos sobre la presión arterial, sin cambiar el sodio, el potasio y

el calcio.

Cada fase de ocho semanas fue seguida de un periodo de tres semanas en el que los participantes del estudio no tomaron los suplementos. Los suplementos se presentaban en un formato idéntico, polvo disuelto en un líquido. Se realizaron lecturas de la presión arterial tres veces en cada una de las dos visitas clínicas, antes, y dos visitas clínicas cada fase de ocho semanas, después. Los resultados del estudio no mostraron una disminución de la presión arterial diastólica.

Las diferencias de presión arterial sistólica que encontramos son pequeñas para el individuo, pero son importantes para la población, afirma He. Según investigaciones previas, una disminución de 2 mmHg en la presión arterial sistólica podría conducir a un 6 por ciento menos de muertes relacionadas con accidentes cerebrovasculares, una tasa del 4 por ciento menos de muertes por enfermedades cardiovasculares y una reducción del 3 por ciento en la mortalidad general entre los estadounidenses. Serán necesarios estudios a largo plazo para hacer recomendaciones específicas de cambios en la dieta.