

Relación entre el consumo de sodio y la presión arterial en ayuna

M. Carrizo, J. Díaz, C. López, A. Vergara Escardini, L. García,
C. Moreno y J. Magrini Vilches

Facultad de Ciencias de la Nutrición. Universidad Juan Agustín Maza
jiugalde@live.com

Introducción

El cuerpo utiliza el sodio para regular la presión arterial y el volumen sanguíneo, por lo que ese elemento es crucial para el funcionamiento de músculos y nervios. El sodio en la dieta se mide en miligramos (mg). La sal de cocina contiene un 40% de sodio y una cucharada pequeña de sal de cocina contiene 2,3mg de éste. Los adultos deben limitar la ingesta de sodio a 2,3mg por día, mientras que los individuos que sufran de hipertensión arterial no deben consumir más de 1,5mg por día. Aquellas personas que padezcan insuficiencia cardíaca congestiva, cirrosis hepática y nefropatía pueden necesitar cantidades mucho más bajas.

Por otra parte, los valores de referencia para una presión arterial normal están establecidos en 60-110.

Para este estudio ampliamos los límites a 80-120.

Objetivos

Este trabajo tuvo como finalidad relacionar la ingesta de la dieta con la presión arterial en ayunas.

Metodología

A 76 alumnas de la carrera de Licenciatura en Nutrición se les realizaron análisis bioquímicos y antropo-

métricos, y se le midió la presión arterial en ayunas, a fin de inferir el estado nutricional de la población en estudio. Éste se completó con una encuesta nutricional de consumo de 24 horas.

Los datos obtenidos fueron procesados por el programa Sistema de Análisis y Registro de Alimentos (SARA), el mismo que se utilizó en la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud.

Resultados

Se encontró que el 48% consumía menos sodio en los alimentos que la ingesta normal y que sólo el 23% superaba ésta.

Con respecto a la presión arterial, utilizando límites ampliados, se concluyó que el 12% de las entrevistadas poseía una presión arterial mínima superior a 80 y el 27% tenía una máxima superior a 120. Esto es preocupante, debido a la corta edad de las personas encuestadas (18 a 30 años).

Conclusión

Se estableció una relación entre la ingesta excesiva de sodio y los valores elevados de presión arterial, pese a la corta edad de las entrevistadas, con el agravante de que todas tienen conocimiento sobre la temática.