

Hipertensiunea arterială poate fi prevenită cu ajutorul calciului

Hipertensiunea arterială poate fi prevenita cu ajutorul calciului

Calciul este un element mineral de bază al organismului, atât la propriu, deoarece intră în structura oaselor, cât și la figurat, pentru că prezența sa este esențială în funcționarea ființei umane.

Dacă în oase găsim concentrate cele mai mari cantități de calciu, în țesuturile moi există calciu în concentrații mici, dar foarte active metabolic. Destul de puțini știu, de exemplu, că în absența calciului din sânge, inima s-ar opri rapid.

CALCIUL AJUTĂ MENȚINEREA TENSIUNII ARTERIALE ÎN LIMITELE NORMALE

Studiile recente au arătat faptul că implicarea calciului în buna funcționare a aparatului cardiovascular este complexă. Un sector important îl reprezintă menținerea tensiunii arteriale în limitele normale. Tensiunea arterială reprezintă forța exercitată de fluxul sangvin asupra pereților vaselor de sânge. Când ni se citește tensiunea arterială, aflăm de obicei două cifre:

- **Tensiunea sistolică** (tensiunea măsurată la contracția pompei cardiace)
- **Tensiunea diastolică** (tensiunea măsurată între două bătăi, contracții ale inimii). Ambele valori sunt exprimate în milimetri coloană de mercur.

DIETA BOGATĂ ÎN ELEMENTE MINERALE ȘI SĂRACA ÎN GRĂSIMI SCADE HTA

Tensiunea arterială ridicată (hipertensiunea arterială – HTA) reprezintă un important factor de risc pentru foarte multe probleme de sănătate. De aceea, a mai fost numită și „ucigașul tăcut”. Deseori

asimptomatică (ani de zile), poate fi frecvent trecută cu vederea și sesizată doar când au apărut modificări organice ireversibile. Din analiza unor studii observaționale și unor studii experimentale, s-a constatat că persoanele care tind să aibă o dietă bogată în elemente minerale (inclusiv calciu) și fibre, dar săracă în grăsimi, au o tensiune arterială mai mică decât restul populației.

STUDIILE CLINICE CONFIRMĂ EFICIENȚA CALCIULUI ÎN REDUCEREA TENSIUNII ARTERIALE

Studiile clinice efectuate în acest sens indică o diminuare a tensiunii și a riscului de HTA, în situațiile în care suplimentele de calciu au fost de 500-2000 mg/zi (1000-1500 mg/zi fiind dozele folosite cel mai frecvent). Pentru a testa efectul diverselor diete asupra tensiunii arteriale, s-a inițiat, în 1997, în SUA, studiul DASH („Dietary Approaches to Stop Hypertension” – „Metode dietetice pentru stoparea hipertensiunii”). Acesta s-a efectuat pe 450 de adulți, cărora li s-au administrat 3 tipuri de diete: una clasică, americană, și două diete modificate (una bogată în legume și fructe și o dietă DASH combinată, în care s-au regăsit legume, fructe și preparate lactate cu un conținut lipidic scăzut).

1000-2000 MG DE CALCIU PE ZI POT PREVENI HTA MODERATĂ

Dieta DASH a adus un spor de 800 mg calciu/zi, respectiv 1200 mg calciu/zi față de primele două tipuri de diete. Reducerea tensiunii arteriale a fost



semnificativă la persoanele care au consumat dieta DASH. Concluzia studiului a fost că un aport de calciu de 1000-1200 mg/zi poate fi util în prevenirea și tratamentul hipertensiunii arteriale moderate. Studii care au succedat celui discutat i-au confirmat concluziile, iar un alt studiu (studiul DASH-sodiu) a arătat că dieta DASH fără restricție de sodiu reduce tensiunea arterială tot atât de mult ca o restricție severă de sodiu în cazul unei alimentații clasice.

HIPERTENSIUNEA INDUSĂ DE SARCINĂ ESTE PREZENTĂ ÎN 10% DINTRE CAZURI

Un tip special de hipertensiune este hipertensiunea indusă de sarcină (HIS). Ea apare în 10% dintre

sarcini și este un factor major de risc pentru femeia gravidă și produsul de concepție. HIS este un termen care include hipertensiunea gestațională, pre-eclampsia și eclampsia. Deși cauzele acestei patologii nu sunt înțelese pe deplin, un rol important pare să-l joace metabolismul calciului. Studii epidemiologice sugerează o relație inversă între aportul de calciu și incidența hipertensiunii de sarcină. Studiile în care s-a administrat calciu nu au oferit rezultate concludente.

SUPLIMENTAREA CALCIULUI LA GRAVIDE SCADE RISCUL HIPERTENSIUNII DE SARCINĂ

O sinteză a studiilor efectuate a arătat că suplimentarea cu calciu scade incidența hipertensiunii la femeile cu risc crescut de hipertensiune de sarcină. La ora actuală, se consideră că în populația generală, asigurarea rației recomandate de calciu pentru perioada de sarcină poate avea drept beneficiu secundar și prevenirea hipertensiunii de sarcină. Sunt necesare studii aprofundate pentru a se stabili în ce măsură suplimentele de calciu sunt utile în cazul femeilor cu risc mare de hipertensiune de sarcină.

Aportul normal de calciu aduce numeroase beneficii, fie că este vorba de calciu provenit din dietă (produse lactate, legume și fructe), fie se apelează la suplimentele alimentare.