

30 Απριλίου 2022

Τα φρούτα και τα λαχανικά «ρίχνουν» την πίεση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο θα μπορούσε να αποτελέσει το «κλειδί» για τη μείωση των επιπέδων αρτηριακής πίεσης, σύμφωνα με νέα ανασκόπηση μελετών, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism.

Η υπέρταση, είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα υγείας, που εκτιμάται ότι ευθύνεται για το 51% και το 45% των θανάτων από εγκεφαλικό επεισόδιο και στεφανιαία νόσο, αντίστοιχα. Ο περιορισμός της πρόσληψης νατρίου αποτελεί μία από τις πλέον εμπεριστατωμένες μεθόδους για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, αν και υπάρχουν δεδομένα που δείχνουν ότι η αυξημένη πρόσληψη καλίου μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική.

Για το λόγο αυτό, ερευνητές από πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια των ΗΠΑ πραγματοποίησαν ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, με σκοπό να εξετάσουν την επίδραση της πρόσληψης νατρίου και καλίου στα επίπεδα αρτηριακής πίεσης.

Συνολικά, η υψηλότερη πρόσληψη καλίου φάνηκε να σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, ανεξάρτητα από τη διαιτητική πρόσληψη νατρίου. Όσον αφορά τους πιθανούς μηχανισμούς, εργαστηριακές μελέτες δείχνουν πως ο οργανισμός αξιοποιεί το νάτριο ώστε να ρυθμίσει τα επίπεδα καλίου στο αίμα, γεγονός που συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς, των νεύρων και του μυϊκού συστήματος.

Όπως αναφέρει η επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, όταν η πρόσληψη καλίου είναι υψηλή, οι νεφροί αποβάλλουν περισσότερο νάτριο και νερό. Με άλλα λόγια, η κατανάλωση δίαιτας με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο λειτουργεί σαν φυσικό διουρητικό.

Πόσο κάλιο θα πρέπει όμως να προσλαμβάνουμε μέσω της διατροφής; Σε γενικές γραμμές, η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη καλίου ανέρχεται σε 4,7 γραμμάρια, ποσότητα που μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και του κινδύνου δημιουργίας λίθων στους νεφρούς ή απώλειας οστικής μάζας.

Πηγή: neadiatrofis.gr