



HIPERTENSIÓN

LOS especialistas plantean que la mayoría de los hipertensos no saben que padecen la enfermedad. En una persona con presión arterial alta, el corazón debe trabajar más para bombear la sangre y sufre agotamiento. Si este problema no se trata, se producen daños irreversibles en el corazón, en el cerebro (se acelera la arteriosclerosis) y en los riñones (uno de cada dos hipertensos termina con algún grado de insuficiencia renal). Cuanto más altos son los valores de la presión, más corto es el promedio de vida de las personas.

El 90 por ciento de los hipertensos no tienen una causa orgánica mientras que el factor hereditario puede ser un motivo fundamental para desarrollarla. Existen, además, una serie de elementos que pueden modificarse y que también colaboran para padecer la enfermedad. Entre ellos figuran el sobrepeso, el estrés, la obesidad, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol y la edad.

¿Qué papel juega la sal?

Las sociedades primitivas habitualmente no agregaban sal a sus comidas y tenían niveles de presión arterial muy bajos, no desarrollaban hipertensión.

Las sociedades modernas ingieren progresivamente más sal en su alimentación (conservas, embutidos, comidas procesadas) y padecen la enfermedad.

Esto ha generado investigaciones médicas en las que se ha podido hallar una relación con los niveles de consumo de sal. En las grandes ciudades del mundo occidental se calcula que el consumo de sodio es entre 15 y 25 veces mayor que el de sociedades primitivas. Esto se debe a que además de la sal que se agrega a los alimentos para darles sabor, estos se consumen con alta concentración de sodio por ser ellos conservados o enlatados, que llevan aditivos insípidos que no alteran su sabor original, pero también son sales de sodio.

Por eso, las modificaciones en el estilo de vida constituyen el único tratamiento en el hipertenso leve. Entre esas medidas hay que tener en cuenta la reducción del consumo de sal.

Alternativas a la sal

Una persona que se asegura una ingesta adecuada de calcio, potasio y magnesio acentúa el efecto hipotensor de la restricción de sodio y aumenta su eliminación urinaria. Estos minerales se aportan con una varie-

dad de alimentos que incluyan cereales integrales, legumbres, frutas, hortalizas, jugos naturales, y lácteos.

Evitar comer alimentos salados o disminuir la cantidad de sal que se agrega al cocinar y en la mesa no significa que los platos deben ser insípidos. No se aconseja usar más que la necesaria. Hay que tener en cuenta que hay productos que tienen algo de sodio natural y cuando se les agrega más sal, se les está duplicando esa cantidad, algo innecesario y para algunos, perjudicial.

Se puede comer con gusto y agregar otras hierbas y aderezos en cada plato como limón, laurel, apio, comino, romero, jengibre, mostaza en polvo, extracto de naranja, canela, anís, pimienta, albahaca, perejil, vinagre y aceite, entre otros.

Para tener en cuenta:

La hipertensión puede provocar graves daños en el cuerpo, corazón y riñones.

Para bajar la presión se debe controlar el peso, reducir el consumo de sal y evitar el exceso de alcohol.

La actividad física moderada realizada habitualmente ayuda a reducir la hipertensión.

Se aconseja, para controlar la presión, llevar una vida tranquila y sin emociones internas y permanecer bajo un control médico.

Una buena medida preventiva contra la hipertensión es controlarse la presión arterial por lo menos cada 15 días.

Para la reducción de la presión se recomienda comer pescado dos veces por semana como mínimo.

Algunas pastillas anticonceptivas pueden provocar un alza en la presión.

Uno de los principales problemas con el que se encuentra el hipertenso es que no sufre síntomas, la enfermedad provoca daños en forma lenta y silenciosa.

LOS MILAGROS DE LA MIEL

La miel es uno de los edulcorantes naturales más ricos que existen, pero además es utilizada en muchos remedios caseros para aliviar diversos malestares. Por todo esto tiene bien ganada su fama de “milagrosa”.

El laboratorio de Nutrición Deportiva de la Universidad de Memphis la catalogó en una ocasión como la mejor alternativa energética antes de realizar ejercicios físicos. Los investigadores comprobaron que comer miel antes de hacer ejercicios, retarda el tiempo de aparición de la fatiga, porque es menor el esfuerzo del hígado para convertirla en glucosa.

Tanto la miel, como la famosa jalea real, desempeñan el papel de potentes catalizadores, porque son alimentos energéticos que mejoran el funcionamiento corporal e incluso, también la sexualidad.

Entre sus propiedades y beneficios también se ha comprobado que acelera el proceso de cicatrización. Si te cortaste y te quedó una fea cicatriz, esta desaparecerá después de varias aplicacio-



nes de miel. Solo debes untar una o dos cucharadas en la zona afectada, colocar sobre ella una gasa y dejarla allí hasta el día siguiente.

Nada mejor para prevenir la gripe que una infusión hecha de plantas como el eucalipto, la menta, el limón o la hierbabuena, con un poco de miel, ya que esta última cuenta con antioxidantes y componentes que mantienen a salvo el metabolismo celular.

Sin lugar a duda, la miel es un regalo prodigioso de la naturaleza.

Ríase

Entra un médico en una sala llena de locos y se encuentra con que cuatro están jugando a las cartas mientras que otro está encaramado encima de un armario. El médico lo mira ex-

trañado y le pregunta a los que juegan a las cartas:

–¿Y ese de ahí, qué está haciendo?

–Es un loco –responde uno–. ¡Se cree que es una lámpara!

–¿Ah, sí? –dice el médico–. ¡Baja inmediatamente de ahí!

–Oiga, doctor, ¡¡¿¿pero qué hace??!! ¡¡Qué sin luz no podemos jugar!!



¡A la cocina!

CREMA DE ZANAHORIA Y CILANTRO

Es ideal como cena o primer plato. Una receta *light*, sencilla, agradable, barata y saludable. Y un modo exquisito de aprovechar todos los beneficios de la zanahoria para la salud.

Ingredientes

- 500 gramos de zanahoria
- 1 papa mediana
- 1 litro y cuarto de caldo caliente de verduras
- Un puñado de cilantro
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de comino molido

Preparación:

Calienta el aceite en una olla grande, y fríe la cebolla hasta que ablande (unos 5 minutos).



Después añade la papa (pelada y picada) y el cilantro (reserva unas hojas para adornar). Remueve y cocina un minuto más antes de añadir las zanahorias (peladas y picadas), la cucharadita de comino y el caldo.

Cuando empiece a hervir baja el fuego. Tapa la olla y mantén la cocción hasta que las zanahorias estén blandas (unos 20 minutos). Cuando se refresque échalos en la batidora hasta que se forme una crema uniforme. Calienta de nuevo, pruébala y sala si es necesario. Sirve con las hojas de cilantro reservadas si lo prefieres.