

Nadciśnienie tętnicze a masa ciała- znaczenie redukcji wagi

Nadciśnienie tętnicze to przewlekła choroba układu krążenia polegająca na utrzymywaniu się podwyższonego ciśnienia krwi w tętnicach. Za wartości nieprawidłowe uznaje się ciśnienie równe lub wyższe niż 140/90 mmHg. Nielezione nadciśnienie zwiększa ryzyko poważnych powikłań, takich jak choroba niedokrwienna serca, udar mózgu czy niewydolność nerek. Związek nadciśnienia z masą ciała Nadwaga i otyłość są jednymi z najważniejszych czynników ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej powoduje między innymi: zwiększenie objętości krwi krążącej większe obciążenie pracy serca zaburzenia gospodarki hormonalnej i metabolicznej zwiększoną aktywność układu współczulnego W efekcie dochodzi do wzrostu wartości ciśnienia tętniczego.

Zmniejszenie masy ciała stanowi podstawę nefarmakologicznego leczenia nadciśnienia tętniczego. Badania pokazują, że spadek masy ciała o około 5 - 10% może znacząco obniżyć wartości ciśnienia krwi oraz poprawić ogólny stan zdrowia. Korzyści wynikające z redukcji masy ciała obejmują: obniżenie ciśnienia tętniczego poprawę pracy serca i układu krążenia zmniejszenie ryzyka chorób sercowo - naczyniowych poprawę poziomu cholesterolu i glukozy we krwi Redukcja masy ciała powinna być stopniowa i oparta na trwałej zmianie stylu życia.

Najważniejsze zalecenia w leczeniu nefarmakologicznym nadciśnienia tętniczego obejmują:

1. Dietę opartą na zasadach zdrowego żywienia: zwiększenie spożycia warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych ograniczenie soli, tłuszczów nasyconych i żywności wysokoprzetworzonej regularne spożywanie posiłków.
2. Aktywność fizyczną: co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo (np. szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie).
3. Kontrolę masy ciała: regularne ważenie się stopniową redukcją masy ciała (ok. 0,5 - 1 kg tygodniowo).
4. Ograniczenie używek: zmniejszenie spożycia alkoholu zaprzestanie palenia tytoniu

Utrzymanie prawidłowej masy ciała jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki i leczenia nadciśnienia tętniczego. Nawet niewielka redukcja masy ciała może przyczynić się do obniżenia wartości krwi oraz zmniejszenia ryzyka powikłań sercowo - naczyniowych. W przypadku nadciśnienia warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem w celu dobrania odpowiedniego planu leczenia i stylu życia. Redukcja masy ciała powinna być stopniowa i oparta na trwałej zmianie stylu życia.

Autorka artykułu: Natalia Czwarno, dietetyka III rok, I st. Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

- Williams B, Mancina G, Spiering W, et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH). Eur Heart J. 2018;39(33):3021-3104. doi:10.1093/eurheartj/ehy339