

# **MODIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL TRAS CONSUMO DIARIO DE CONSERVAS DE ATÚN ENRIQUECIDO CON ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3**

**P de Blas Abad**, A Lado Llerena, MA Juiz Crespo, MC Caneda Villar,  
L Grigorian Shamagian, F Otero Raviña, JR González Juanatey  
En representación del GRUPO BARBANZA

**XIII Congreso da Sociedade Galega de Hipertensión  
Vigo, 24-25 noviembre 2006**

# FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

## No modificables

- Sexo
  - **Varones > 45 años**
  - **Mujeres > 55 años**
- Edad
- Antecedentes de enfermedad coronaria prematura en familiares de primer grado

- **Varones < 55 años**
- **Mujeres > 65 años**

## Modificables

- Dislipemia
- Obesidad
- Inactividad física
- Hipertensión arterial
- Tabaquismo
- Diabetes mellitus

# Estrategias de prevención CV

**Dislipemia**

**Dieta (AGS, Col)  
Disminución peso  
Ejercicio físico  
No fumar  
Alcohol**

**NO FARMACOLOGICAS**  
Dieta    Ejercicio  
Peso    Tabaco

**Hipertensión**

**Dieta hiposódica  
Disminuir peso  
Ejercicio físico**

**Aterosclerosis**



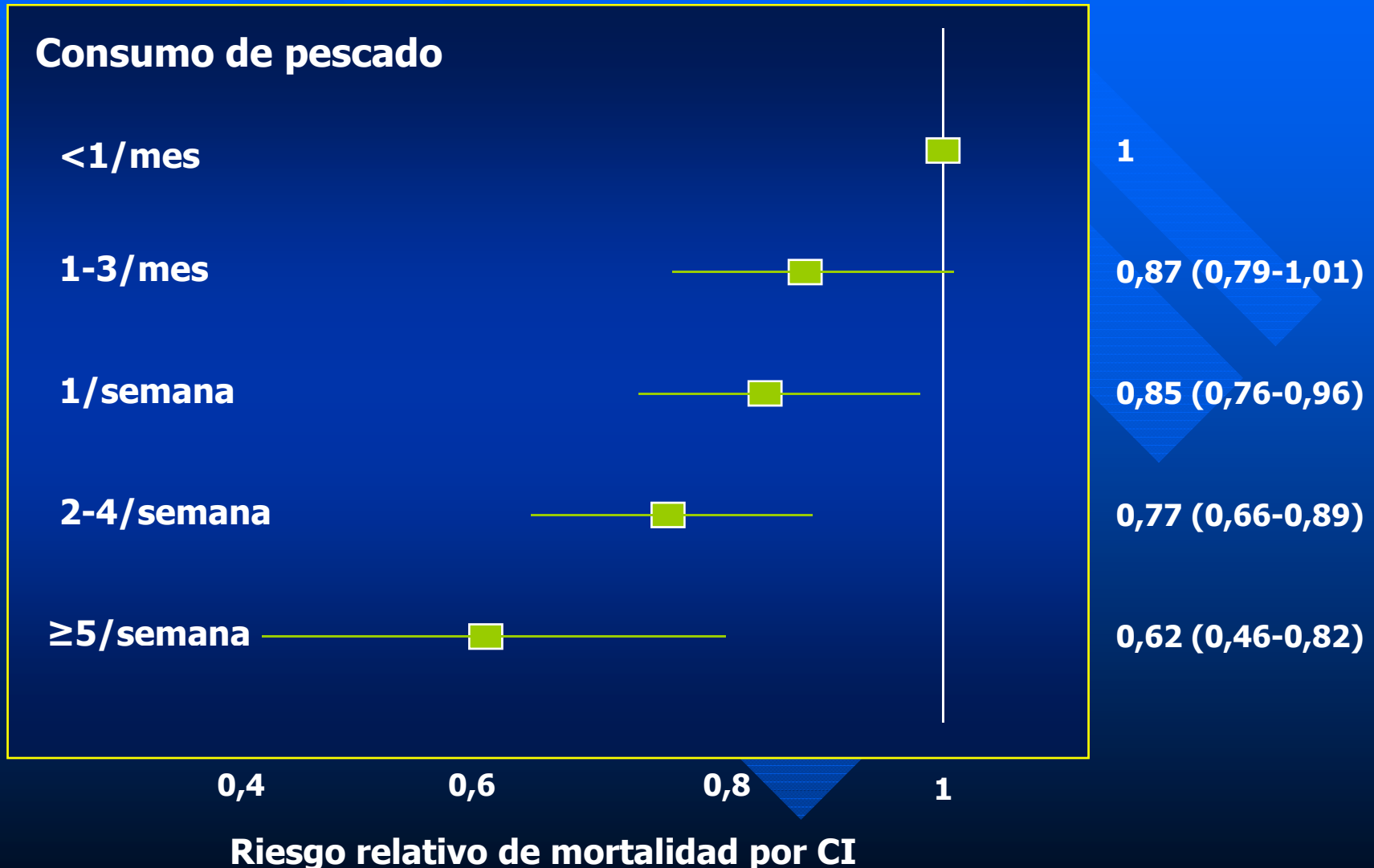
**Hiperglicemia  
Insulinorresistencia**

**Dieta  
(Monosacáridos)  
Disminución de peso  
Ejercicio físico**

**Agregación y  
Activación Plaquetaria**

**Dieta (AGS, si AGP)  
No Fumar  
Ejercicio físico  
Disminución peso**

# Consumo de pescado y mortalidad coronaria



**ESTUDIO ACTICOL**



**GRUPO BARBANZA**

# OBJETIVO

Comprobar si se producen modificaciones en la presión arterial, tras suplementación dietética con conservas de atún en aceite de oliva, comparando sus efectos con los del atún enriquecido con aditivos.



# METODOLOGÍA

---

## DISEÑO

Estudio epidemiológico, prospectivo, con tres meses de seguimiento, randomizado, mono-ciego y multicéntrico

## ÁMBITO

35 investigadores (MAP) del área del Barbanza

## SUJETOS

400 voluntarios  
Mayores de edad  
Consentimiento informado

# **METODOLOGÍA**

---

**No modificación de dieta ni  
tratamiento**

**Anamnesis**

**Exploración física**

**Medición de presión arterial**

**Controles bioquímicos**

**Suplementación dietética tras  
randomización**

# METODOLOGÍA

**Atún (80 gr/día) - Aceite de oliva**

**Isoflavonas – 40 mgrs**

**Genisteín+Genistín 45-52%**

**Daidzeín + Daidzín 39-47%**

**Gliciteín + Glicitín 8-10%**

**Acs grasos omega 3 - 1,52 grs**

**EPA + DHA 1,11 grs**

**ALA 0,41 grs**

**Fitoesteroles - 960 mgrs**

**$\beta$ -Sitosterol 49%**

**Stigmasterol 27%**

**Campesterol 24%**

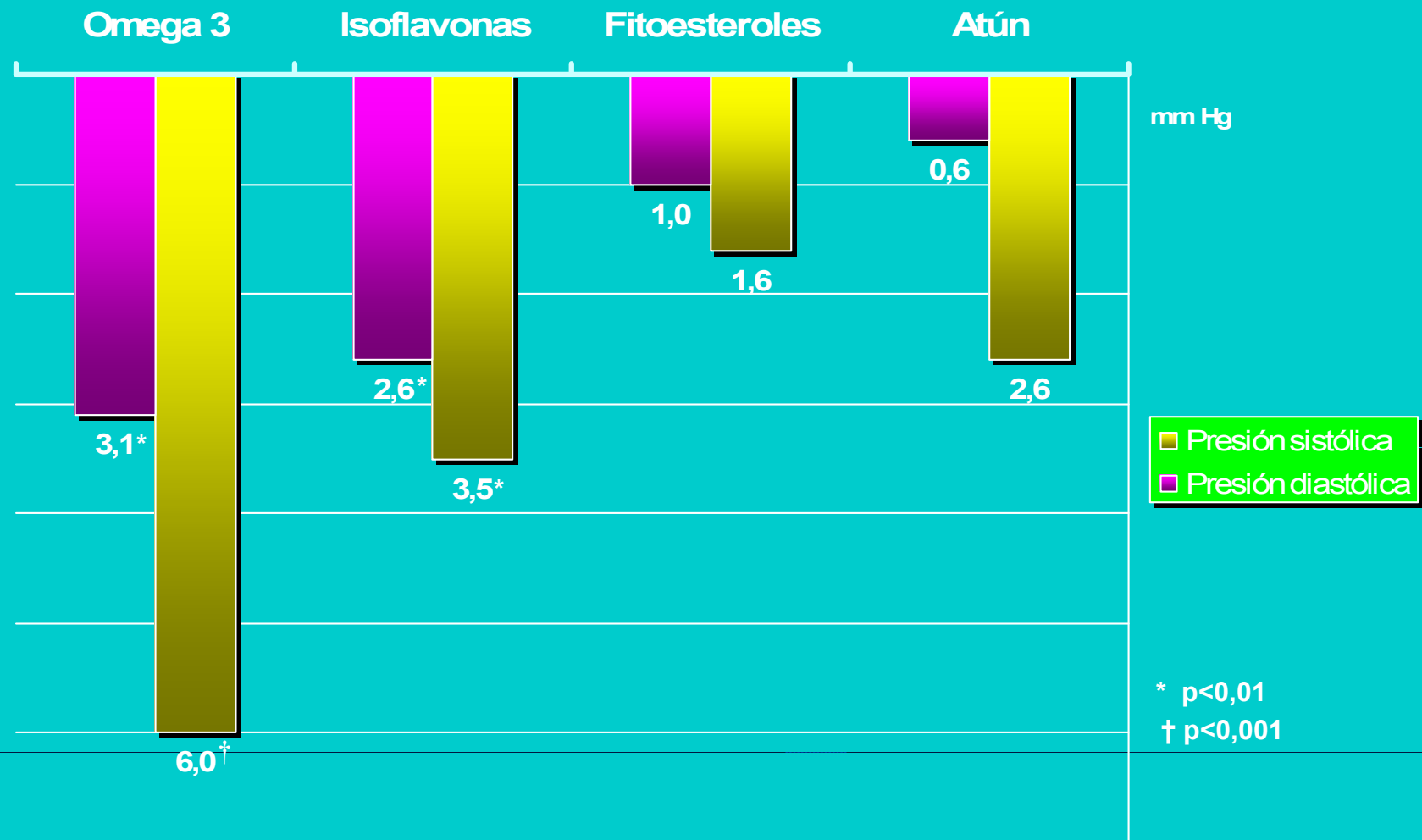
# DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

Número (H/M)	377 (170/207)
Edad (años)	53,4±13,6
PAS (mm Hg)	129,2±15,4
PAD (mm Hg)	78,1±9,2
PP (mm Hg)	51,2±12,2
HTA (%)	40
IMC >25 (%)	81
Diabetes (%)	15
Tabaquismo (%)	19
Dislipemia (%)	73

# RANDOMIZACIÓN

Grupo	Nº (H/M)	Edad	HTA
Atún	43/50	53±14	42%
IF	39/57	51±13	28%
O3	38/53	53±15	43%
FE	50/47	57±12	45%
Total	170/207	53±14	40%

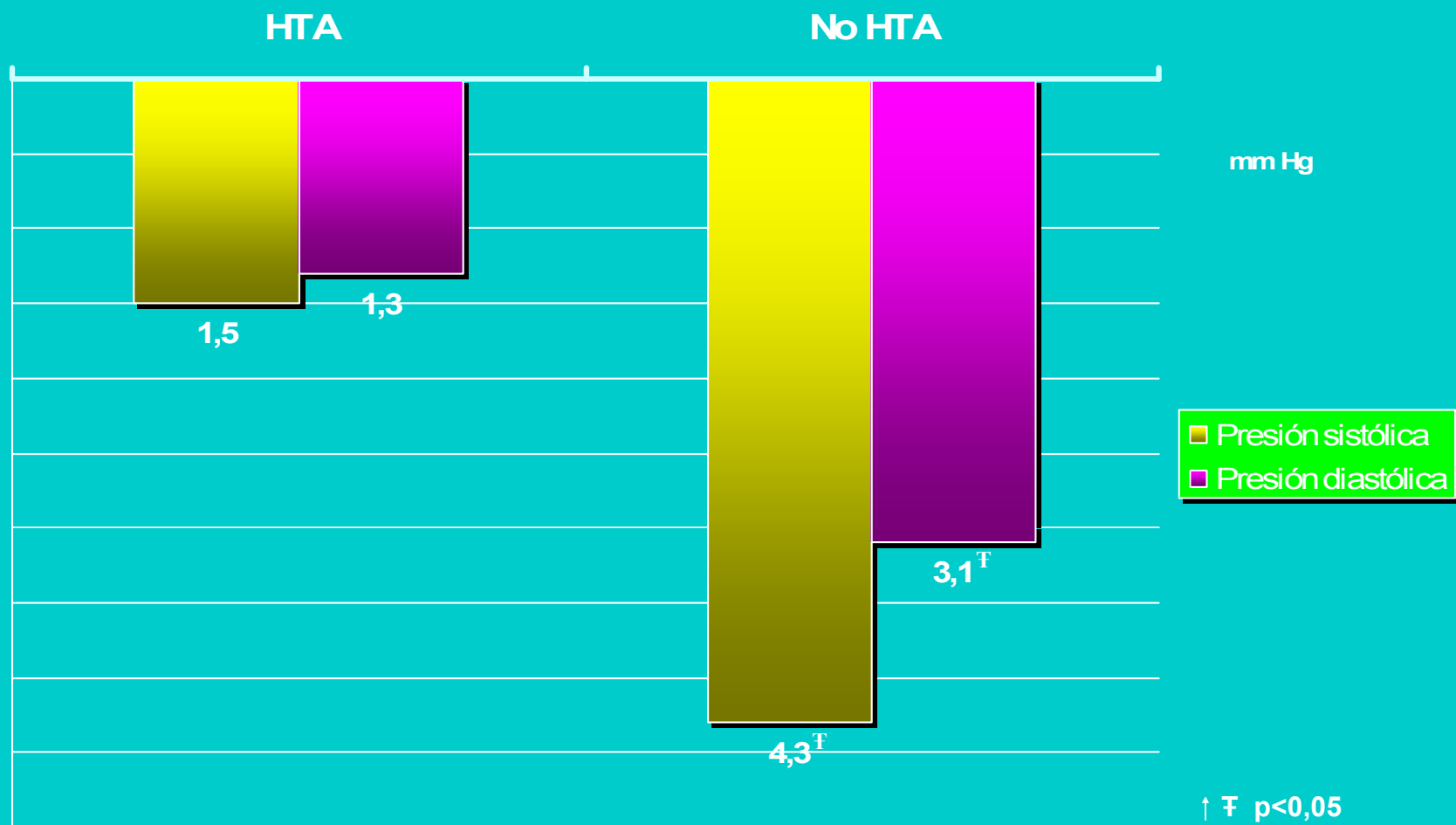
# REDUCCIÓN PRESIÓN ARTERIAL



# OMEGA-3



# ISOFLAVONAS



# CONCLUSIONES

---

- \* **La ingesta diaria de conserva de atún enriquecida con ácidos grasos omega-3 reduce la presión arterial**
- \* **Su acción es mayor en hipertensos, reforzando el efecto del tratamiento antihipertensivo**
- \* **También se asocia efecto hipotensor al consumo de suplementos de isoflavonas, pero sólo en normotensos**

