

EL CONSUMO DIARIO DE CONSERVA DE ATÚN ENRIQUECIDO CON ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 REDUCE LAS CIFRAS DE PRESIÓN ARTERIAL

Otero-Raviña F¹, Grigorian Shamagian L², Lado López M³, Pérez Llamas M⁴, Maestro Saavedra FJ⁵, Santos Rodríguez JA⁶, González-Juanatey JR². En representación del Grupo Barbanza.

¹Sección de Coordinación Asistencial, Servicio Galego de Saúde, Santiago de Compostela. ²Servicio de Cardiología, Hospital Clínico Universitario - Departamento de Medicina, Santiago de Compostela. Centros de Salud de ³Ribeira, ⁴Pobra do Caramiñal, ⁵Noia y ⁶Rianxo.

INTRODUCCIÓN Numerosos estudios han confirmado la relación inversa entre el riesgo cardiovascular y el consumo de pescado azul, rico en ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Se han descrito distintos mecanismos mediadores en este efecto cardioprotector, como reducción de niveles lipídicos o de marcadores inflamatorios, pero no es tan conocida su acción sobre la presión arterial.

OBJETIVO Comprobar si se producen modificaciones en el perfil del riesgo cardiovascular, fundamentalmente de la presión arterial, tras suplementación dietética con conserva de atún en aceite de oliva, comparando sus efectos con los del atún enriquecido con aditivos.



METODOLOGÍA Estudio prospectivo, con seguimiento de 3 meses, randomizado y mono-ciego. Participaron 35 médicos del Grupo Barbanza, que reclutaron a 400 voluntarios en las consultas de Atención Primaria, siendo randomizados a cuatro grupos. Se les realizó anamnesis y exploración física, así como medición de la presión arterial y controles bioquímicos, antes de comenzar la suplementación dietética (durante 90 días) y una vez finalizada la misma. Se instruyó a los participantes para no modificar su dieta desde un mes antes del inicio hasta el final, período en el que tampoco se modificó el tratamiento farmacológico que pudieran estar tomando.

SUPLEMENTOS	
Atún en aceite de oliva (52 gr/día)	
+ Isoflavonas – 40 mgrs	
Genistein + Genistin	45-52%
Daidzein + Daidizin	39-47%
Glicitein + Glicitin	8-10%
+ Ács grasos omega 3 - 1,52 grs	
EPA + DHA	1,11 grs
ALA	0,41 grs
+ Fitoesteroles - 960 mgrs	
β-Sitosterol	49%
Stigmasterol	27%
Campesterol	24%

RESULTADOS

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

H: hombres; M: mujeres; PAS: presión arterial sistólica; PAD: presión arterial diastólica; HTA: hipertensión arterial; IMC: índice de masa corporal

RANDOMIZACIÓN

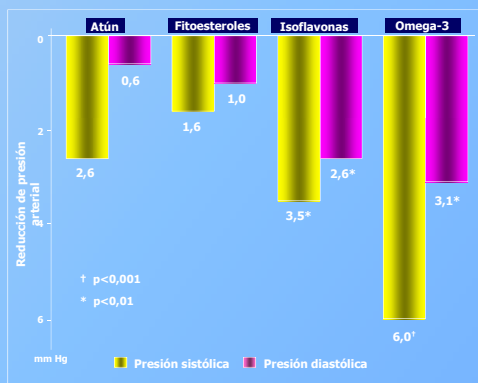
Grupo	Nº (H/M)	Edad	HTA
Atún	43/50	53,1±13,9	42%
IF	39/57	50,6 ±13,4	28%
O3	38/53	53,0 ±14,5	43%
FE	50/47	56,8 ±12,0	45%
Total	170/207	53,4 ±13,6	40%

IF: isoflavonas; O3: ácidos grasos omega-3; FE: fitoesteroles; H: hombres; M: mujeres; HTA: hipertensión arterial

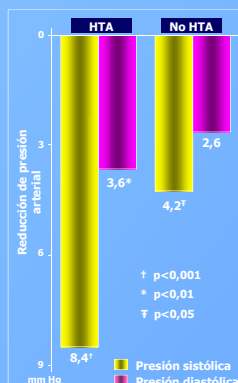
MODIFICACIÓN DE PRESIÓN ARTERIAL TRAS 90 DÍAS DE SUPLEMENTACIÓN DIETÉTICA

Suplementos	Grupos	PAS basal	PAS final	p	PAD basal	PAD final	p
Atún en aceite de oliva	Total	129,6±15,0	127,0±12,8	ns	77,2±10,2	76,6±9,1	ns
	HTA	135,9±15,4	132,0±9,0	ns	79,0±6,8	79,5±6,8	ns
	No HTA	124,8±12,9	123,2±14,0	ns	75,9±10,7	74,4±10,1	ns
+ isoflavonas	Total	126,0±15,0	122,5±13,2	<0,01	76,1±8,3	73,5±9,2	<0,01
	HTA	132,7±12,3	131,2±12,3	ns	78,3±5,7	77,0±6,7	ns
	No HTA	123,3±15,2	119,0±11,9	<0,05	75,2±9,0	72,1±9,7	<0,05
+ ács grasos omega3	Total	133,1±16,1	127,1±14,1	<0,001	79,6±10,3	76,5±9,2	<0,01
	HTA	139,1±15,1	130,7±10,4	<0,001	80,0±9,3	76,4±8,4	<0,01
	No HTA	128,4±15,5	124,2±15,9	<0,05	79,2±11,0	76,6±9,9	ns
+ fitoesteroles	Total	130,1±15,1	128,5±16,4	ns	79,8±7,6	78,8±6,7	ns
	HTA	136,3±14,7	134,1±18,8	ns	82,0±6,4	80,8±6,2	ns
	No HTA	124,5±13,3	123,5±12,2	ns	77,8±8,1	77,0±6,8	ns

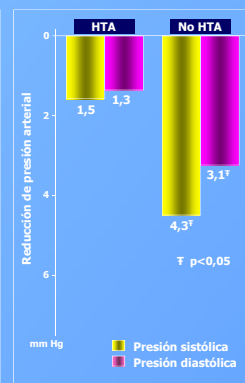
REDUCCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL



OMEGA-3



ISOFLAVONAS



CONCLUSIÓN

La ingesta diaria, durante tres meses, de conserva de atún enriquecida con ácidos grasos omega-3 reduce significativamente la presión arterial. Su acción es mayor en individuos hipertensos, reforzando el efecto de la terapia antihipertensiva.

Por su parte, también se ha observado un efecto hipotensor asociado al consumo diario de suplementos de isoflavonas, aunque en este caso la reducción sólo es significativa en los individuos normotensos no tratados.