



La dieta DASH, la abreviatura de Dietary Approaches to Stop Hypertension, que en español lo traducimos como “enfoques dietéticos para detener la hipertensión”, es un patrón dietético creado por el US National Institute of Health a finales de los años 90 para regular la hipertensión a través de la dieta.

Este patrón dietético está basado en conseguir la disminución del sodio en la alimentación por debajo de niveles de 2,3 g en la DASH normal y de 1,5 g en la DASH baja en sodio, y aumentar el contenido en potasio, calcio y magnesio, minerales que potencialmente consiguen mejorar la hipertensión. La dieta DASH enfatiza los alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra que, al combinarse, ayudan a disminuir la presión arterial.

Para conseguirlo, se plantea una dieta con una disminución de productos procesados o precocinados, y se recomienda el consumo de frutas y verduras frescas, cereales integrales y frutos secos, pescados y carnes bajas en grasa, además del consumo de un alto contenido de lácteos desnatados.

Respecto a sus evidencias, desde finales de los 90 cuando se planteó esta dieta se han realizado múltiples estudios de alto nivel científico que han demostrado el beneficio de este tipo de dieta sobre la hipertensión. Los dos estudios más reseñados son los denominados DASH (Apple et al. 1997) y DASH-sodio (Vollmer et al, 2001) en el que se comparaba esta dieta con otras y se valoró el efecto sobre la tensión arterial consiguiendo un efecto más llamativo en la dieta denominada DASH. En el estudio DASH-sodio, se reducían aún más los niveles de sodio, consiguiendo resultados más significativos.

Cada año, el US News evalúa cuales son las mejores dietas de forma global. En la clasificación de 2019, la dieta DASH se situó la segunda, solo después de la dieta mediterránea <https://health.usnews.com/best-diet> . Un panel de expertos le ha otorgado en esta clasificación una puntuación de 4,8 sobre 5 respecto a ser saludable, 3,3 sobre 5 en lo referido a su facilidad de seguir y a la pérdida de peso a largo plazo, y un 3 sobre 5 en lo referente a pérdida de peso a corto plazo.

Recomendaciones generales

- Controlar la cantidad de sal para cocinar: menos de 3 g/día, el equivalente a una cucharadita rasa de café.
- Evitar productos ultra procesados o precocinados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar y dar más sabor a las comidas (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, ajo, cebolla...) y hierbas aromáticas (perejil, tomillo, hinojo, laurel, orégano...).
- Conservas de pescados para ensaladas o similar, preferiblemente las naturales (0% sal), pero con moderación.
- Evitar añadir a las comidas pastillas de caldo de carne o pescado.
- Evitar bebidas carbonatadas y estimulantes.
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2-3 lácteos al día desnatados.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote. Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Consumo de pescado frecuente. Consumo de carnes magras (preferentemente de ave). Consumo limitado de carnes rojas (1-2 veces/semana).
- En comida y cena, añadir 30 g de pan, preferentemente integral, sin sal.
- Postres de comida y cena: pieza de fruta de 150 g.

¿Para quién está indicada la dieta DASH?

La dieta DASH está orientada, en primer lugar, para pacientes con hipertensión, pero dado que es un patrón dietético bastante saludable, se podría utilizar en personas sin patologías o con otras patologías metabólicas como diabetes o dislipemia. Además, puede ser útil también para perder peso sobre todo en personas con unos hábitos dietéticos malos, ya que el cambio a unos hábitos saludables como los planteados por la dieta DASH permitirán reducir la ingesta de calorías y adecuarla a sus necesidades. Siempre que se realiza una restricción calórica se pierde peso. El reto es hacerlo de una forma equilibrada y sostenible a largo plazo, y estas dos condiciones pueden cumplirse con la dieta DASH.

Precauciones:

Se ha observado que la dieta DASH potencia el efecto sobre la hipertensión en pacientes en tratamiento farmacológico de la hipertensión, en pacientes ancianos en tratamiento el descenso de sodio es más efectivo, y el manejo dietético mejora la tensión en pacientes con hipertensiones resistentes.

Habría que tener cuidado en pacientes hipertensos con insuficiencia renal dado que en estos pacientes puede ser necesario en ocasiones realizar una restricción de fósforo, potasio y del contenido proteico, componentes que están aumentados en la dieta DASH.