

- **Objetivo del estudio:** Evaluar el impacto de la reducción de sodio en la dieta, tanto de forma aislada como combinada con la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), en el riesgo estimado de enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ECVA) a 10 años.
- **Contexto del estudio:** Previamente se demostró que la dieta DASH reduce factores de riesgo cardiovascular, como la tensión arterial y el colesterol LDL. Sin embargo, el papel específico de la reducción de sodio en el riesgo de ECVA no estaba claro, especialmente en combinación con esta dieta.
- **Población de estudio:** Ensayo controlado aleatorizado con dos brazos (dieta DASH vs. Dieta normal) y tres niveles de ingesta de sodio (alta, media, baja) en periodos de 30 días. 412 adultos (57% mujeres) con tensión arterial elevada (tensión arterial sistólica: 120-159 mmHg; diastólica: 80-95 mmHg) sin enfermedad cardiovascular previa, diabetes o enfermedad renal.
- **Novedades que plantea el artículo:**
 - Efecto aditivo: La combinación de dieta DASH e ingesta baja de sodio redujo el riesgo de ECVA en un 14.1%, superando los beneficios individuales de cada intervención.
- Impacto diferenciado: La reducción de ingesta de sodio demostró mayores beneficios en mujeres (-11.2%).
- Reducción moderada: Incluso una disminución moderada de sodio (nivel medio) tuvo efectos significativos,
- **Limitaciones del estudio:** La duración de cada intervención fue de 30 días, lo que limita la evaluación de efectos a largo plazo. No se incluyeron personas con diabetes, enfermedad renal o cardiovascular previa
- **Aplicabilidad clínica del estudio:** Priorizar la dieta DASH (frutas, vegetales y lácteos bajos en grasa) y reducir el sodio (limitar la ingesta a < 2,300 mg/día) en mujeres y en pacientes con hipertensión arterial no controlada.
- **Perspectivas de investigación derivadas del estudio:**
 - Estudios a largo plazo para evaluar el impacto en eventos cardiovasculares reales (no solo riesgo estimado), investigar en poblaciones excluidas (pacientes con diabetes y/o con enfermedad renal) y validación del uso de nuevas herramientas de cálculo de riesgo, como el modelo PREVENT.

- **Opinión personal del estudio:**

El estudio es robusto metodológicamente y refuerza la importancia de las intervenciones dietéticas en prevención cardiovascular. Sin embargo, la exclusión de grupos vulnerables (diabetes y enfermedad renal) y la corta duración de las intervenciones limitan la traslación inmediata a la práctica clínica general, aunque los resultados sugieren efectos beneficiosos.

- **Conclusiones principales del estudio:**

1. La dieta DASH y la reducción de la ingesta de sodio reducen independientemente el riesgo de ECVA, con efectos aditivos al combinarse.
2. Los beneficios son más pronunciados en grupos específicos, lo que sugiere estrategias personalizadas.
3. Estos hallazgos respaldan las recomendaciones actuales de combinar patrones dietéticos saludables con restricción de sodio