

Hipertensos por abusar de los dulces

- Un estudio relaciona el consumo de fructosa con un mayor riesgo de hipertensión

02/07/2010. CRISTINA G. LUCIO. Elmuundo.es

MADRID.- Parece que la sal no es el único enemigo que la tensión arterial tiene en la mesa. Muchos productos de sabor dulce podrían ser igual de dañinos para quienes quieren mantener alejada la hipertensión, a juzgar por los resultados de una investigación que publica esta semana la revista ['Journal of the American Society of Nephrology'](#).

Este trabajo muestra que seguir una **dieta rica en fructosa**, un monosacárido que se emplea habitualmente como edulcorante en bollería o refrescos, se relaciona con un riesgo significativamente más alto de tener niveles elevados de este factor de riesgo cardiovascular.

No es la primera vez que una investigación sugiere esta relación. Recientemente, un estudio publicado en 'Circulation', una de las publicaciones de la Asociación Americana del Corazón, ya alertaba de los riesgos que, para la tensión arterial, tiene [abusar de los azúcares añadidos](#).

La investigación

Para recabar los nuevos datos, estos investigadores de la Universidad de Colorado (EEUU), realizaron un seguimiento a 4.528 individuos que **no presentaban un historial previo de hipertensión**. Entre otras variables, evaluaron su condición física, el ejercicio que realizaban y sus hábitos alimenticios. A través de varios cuestionarios, midieron la cantidad total de fructosa que cada participante consumía habitualmente. También hicieron lo mismo con otros nutrientes que también podrían influir sobre su salud, como la sal, el alcohol y la vitamina C.

De media, las personas analizadas consumían alrededor de **74 gramos diarios de fructosa**, una cantidad que corresponde a la ingesta de 2,5 refrescos azucarados.

Superar esta cantidad se asociaba claramente en el estudio con un aumento del riesgo de hipertensión.

En sus conclusiones, los autores de este trabajo subrayan especialmente que sus resultados **no permiten establecer una relación causal** entre la ingesta de fructosa y los niveles elevados de tensión arterial y reclaman más estudios sobre el tema.

"Es necesario probar si una disminución en la ingesta de fructosa a través de azúcares añadidos es capaz de reducir la hipertensión y la tasa de enfermedades cardiovasculares", comentan en la revista médica.