

## **ЗАТЛЪСТЯВАНЕ И АРТЕРИАЛНА ХИПЕРТОНИЯ ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА ДИЕТОЛОГА**

**Доц. д-р Даниела Попова**  
**УМБАЛ „Царица Йоанна-ИСУЛ”, МФ-МУ-София**

Множество епидемиологични проучвания установяват директна линейна връзка между ИТМ и артериалното налягане. Над 60% от възрастните хипертоници имат повече от 20% наднормено тегло. Рискът от АХ е от 2 до 6 пъти по-висок при лица с повишена мастна маса в сравнение с тези с нормална. Механизмите на свързаната със затлъстяване артериална хипертония включват развитие на хиперволемия, повишен сърдечен дебит и инсулинова резистентност. Билогично активните адипоцитокени, секретирани от адипоцитите, особено при интраабдоминално затлъстяване, модулират инсулинова резистентност и кардиоваскуларен риск. В етиопатогенезата на артериалната хипертония при затлъстяване са включени множество хранително свързани фактори – свръхприем на наситени липиди, алкохол и натриев хлорид, нисък прием на калий, магнезий и калций. Диетичните подходи за превенция и лечение на артериалната хипертония включват телесна редукция, ограничаване на приема на натрий до 2,4 г дневно, DASH диета, намален алкохолен прием и диетообучение. Многобройни студии доказват, че 5 кг телесна редукция, реализирана с енергийна рестрикция и повишена физическа активност, намалява артериалното налягане /систолично ср. с 4,4 и диастолично ср. с 3,3 мм Hg/. Сол-сензитивност се наблюдава често при черната раса, затлъстяване, диабет, средна или напреднала възраст, хронични бъбречни заболявания и хипертония. Диетата при хипертония трябва да осигури повишен прием на калий, калций и магнезий, но с естествени храни /плодове, зеленчуци, млечни храни и пълнозърнести продукти/, а не с хранителни добавки. Повишен прием на рибено масло ср. 3,7 г дневно със съответно повишено съдържание на омега-3 мастни киселини води до значима умерена редукция на артериалната хипертония, особено при възрастни хипертоници. В съвременната медицинска практика се препоръчва DASH диетата /нискомастен хранителен режим, включващ постни меса -пиле, риба, ядки, повишен прием на плодове, зеленчуци и нискомаслени млечни продукти, пълнозърнести храни при редуциране на мазнини, червени меса, сладкиши и захар съдържащи напитки/ с доказан ефект при прехипертония и хипертония, която намалява артериалното налягане /систолично ср. с 6 до 11 мм Hg и диастолично ср. с 3 до 6 мм Hg/.