

Tensión arterial y colesterol

El objetivo del estudio es prevenir las complicaciones microvasculares. Si bien los niveles de azúcar en sangre son muy importantes a la hora de valorar el riesgo de posibles complicaciones, la tensión arterial y los niveles de colesterol (lípidos) también lo son.

En la siguiente tabla aparece un listado de los factores que afectan vuestra tensión arterial y/o los niveles de colesterol. Hay que tener presente que los factores que intervienen en la prevención de la diabetes también serían aplicables en la prevención de la hipertensión arterial y los niveles de colesterol (y viceversa), así como también en la prevención del cáncer y otras dolencias del estilo de vida.

| Presión arterial y colesterol | |
|--|--|
| <u>positivo</u> para la tensión arterial y/o los lípidos: | <u>negativo</u> para la tensión arterial y/o lípidos: |
| <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Pérdida de peso • Dieta Mediterránea • Verdura y fruta • Bayas • Productos de grano entero • Lácteos bajos en grasas • Nueces • Legumbres • Aceite de oliva virgen extra y aceite vegetal • Pescado • Cacao y chocolate negro (si no nos incrementa el peso rápidamente) | <ul style="list-style-type: none"> • Sobrepeso y obesidad • Estilo de vida sedentario / inactivo • Estrés • Fumar • Dieta occidental • Consumo elevado de sal • Consumo de alcohol • Comida y bebida azucarada, como refrescos, golosinas, dulces... • Grano refinado • Lácteos con grasas saturadas • Carnes grasientas y en especial los productos cárnicos con grasa. • Consumo de regaliz (se incluye el regaliz salado) |