

Disminución de la presión arterial con suplementos de ajo

JANO.es · 04 Agosto 2008 09:57

La reducción de las cifras de PAS es similar a la que se logra con la administración de betabloqueantes



Los suplementos de ajo ayudan a mantener la presión sanguínea más baja. Un efecto que, además y como concluye el trabajo llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Adelaida (Australia) y publicado en el último número de la revista *BMC Cardiovascular Disorders*, resulta tan efectivo como el que inducen algunos medicamentos específicos para el tratamiento de la hipertensión.

Los investigadores identificaron 11 estudios en los que los participantes recibieron 600 o 900 miligramos de ajo o placebo entre 12 y 23 semanas. Los datos mostraron que aquellos a los que se había administrado ajo experimentaban una reducción media de 4,6 mmHg de su presión arterial sistólica (PAS).

Por tanto, y según recuerdan los autores, el efecto resulta similar al que se consigue con la administración de algunos antihipertensivos específicos, caso de los betabloqueantes, con los que se logra una reducción media próxima a los 5 mmHg.

Un efecto, en definitiva, ciertamente importante dado que, como concluyen los autores, la disminución media de 4 o 5 mmHg de la PAS y de 2 o 3 mmHg de la presión arterial diastólica (PAD) podría conllevar a una reducción significativa de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, la principal causa de mortalidad en todo el mundo, en la población general.