

## El consumo de gazpacho se relaciona con la reducción de la presión arterial

Consumir gazpacho habitualmente puede contribuir a disminuir la presión arterial hasta un 27%, según un estudio publicado en la revista *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*. se trata de un alimento con un alto contenido en carotenoides, vitamina C y polifenoles. El balance final entre los compuestos bioactivos del gazpacho y su contenido en sal hace que el producto sea cardiosaludable.

UB

14/12/2012 13:02 CEST



El tomate, rico en compuestos fenólicos, es uno de los principales componentes del gazpacho.  
Imagen: UB.

Investigadores de la Universidad de Barcelona han evaluado el efecto del consumo de gazpacho en 3.995 individuos del estudio Predimed, que analiza los efectos de la dieta mediterránea sobre la prevención de las dolencias cardiovasculares en una población de alto riesgo cardiovascular.

Los resultados, publicados en la revista *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, afirman que consumir gazpacho habitualmente puede disminuir la hipertensión arterial, una enfermedad que afecta a un 25

% de la población adulta y es la primera causa de muerte en la población occidental y el principal factor de riesgo de los infartos miocárdicos y cerebrales.

---

La hipertensión arterial afecta a un 25 % de la población adulta y es la primera causa de muerte en la población occidental

"Estudios previos asocian el consumo de los principales ingredientes naturales del gazpacho por separado (tomate, pepino, ajo, aceite de oliva, etc.) con una reducción de la presión arterial", explica Alexander Medina-Remón, uno de los autores. "Este nuevo estudio científico", continúa, "describe por primera vez que consumir gazpacho con frecuencia es igualmente beneficioso y puede disminuir la hipertensión arterial»".

Tal y como afirma la profesora Rosa M.<sup>a</sup> Lamuela, coordinadora de este estudio, el efecto protector del gazpacho en la presión arterial ha sido un resultado en parte "inesperado, dado que el gazpacho contiene sal, que es uno de los ingredientes restringidos para poder mantener los niveles de la presión arterial. Aun así, los resultados del estudio describen que la presión arterial de los consumidores de gazpacho es inferior a la de los no consumidores, posiblemente porque los componentes bioactivos del gazpacho contrarrestan el posible efecto del consumo de sal".

### **Carotenoides, vitamina C y polifenoles**

¿Y cómo pueden explicarse estos resultados en el gazpacho? En opinión de Medina-Remón, "se trata de un alimento con un alto contenido en carotenoides, vitamina C y polifenoles. El balance final entre los compuestos bioactivos del gazpacho y su contenido en sal hace que el producto sea cardiosaludable, es decir, al final prevalece el efecto positivo de todos los ingredientes que pueden disminuir la presión arterial por encima del efecto que podría tener la sal".

Los expertos también han aplicado técnicas estadísticas de regresión logística para conocer hasta qué punto podría reducirse el riesgo de

hipertensión gracias al consumo de gazpacho. Según los resultados, "en algunos perfiles de consumidores el riesgo podría disminuir hasta un 27%", apunta Medina-Remón.

En el futuro, el equipo tiene previsto potenciar líneas de estudio de los mecanismos de acción que relacionan el consumo de alimentos ricos en polifenoles con la reducción de la presión arterial, un proceso aparentemente ligado al incremento del óxido nítrico, una molécula con propiedades vasodilatadoras en el sistema cardiovascular.

#### Referencia bibliográfica:

Medina-Remón A, Vallverdú-Queralt A, Arranz S, Ros E, Martínez-González MA, Sacanella E, Covas MI, Corella D, Salas-Salvadó J, Gómez-Gracia E, Ruiz-Gutiérrez V, Lapetra J, García-Valdúez M, Arós F, Saez GT, Serra-Majem L, Pinto X, Vinyoles E, Estruch R, Lamuela-Raventós RM. "Gazpacho consumption is associated with lower blood pressure and reduced hypertension in a high cardiovascular risk cohort. Cross-sectional study of the PREDIMED trial". *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2012 Nov 10. pii: S0939-4753(12)00181-0. doi: 10.1016/j.numecd.2012.07.008.

Derechos: **Creative Commons**

#### TAGS

ALEXANDER | MEDINA-REMÓN | M. ROSA | LAMUELA | GAZPACHO | SALUD |  
CARDIOVASCULAR | HIPERTENSIÓN | ARTERIAL | UNIVERSIDAD | BARCELONA |  
CIBEROBN | CAROTENOIDES | VITAMINA C | POLIFENOLES |

#### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

