

Alimentación para reducción del riesgo cardiovascular.

Las enfermedades cardiovasculares como el infarto o el ictus, son la principal causa de fallecimiento y de la pérdida de años vividos en salud, en la Unión Europea

Este tipo de enfermedades pueden prevenirse mediante la modificación de nuestros estilos de vida, especialmente con el seguimiento de una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea, que mejora la salud de nuestro corazón y reduce la influencia de los factores de riesgo.

Factores de riesgo cardiovascular

Son aquellas circunstancias o situaciones que aumentan las probabilidades de padecer una enfermedad cardiovascular, tales como:

- **Niveles altos de azúcar en sangre:** ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina, que es la hormona necesaria para que nuestras células usen el azúcar (glucosa) como energía, o bien porque las células no responden a su estímulo. Si la glucosa se mantiene alta durante mucho tiempo, hablamos de diabetes.
- **Colesterol elevado en sangre:** cuando las células no absorben todo el colesterol que circula por la sangre, el sobrante se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la arteriosclerosis.
- **Hipertensión arterial:** consiste en la elevación de la presión arterial de forma continua o sostenida, suponiendo una mayor resistencia para el corazón.
- **Tabaquismo:** la posibilidad de padecer una enfermedad de corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años en los que se mantiene este hábito nocivo.
- **Sedentarismo:** la falta de ejercicio aumenta aún más las probabilidades de padecer una enfermedad cardíaca.
- **Genética:** la mayor concentración de patologías cardiovasculares en determinadas familias hace pensar que exista una causa genética a valorar.
- **Sexo:** los hombres menores de 50 años tienen una mayor probabilidad de sufrir afecciones cardiovasculares, que las mujeres en su mismo rango de edad.
- **Obesidad:** depende en gran medida de la localización de la grasa, siendo la acumulada en el abdomen, la que más puede afectar al corazón.

Si los analizamos, observamos que la mayoría tienen un denominador común: pueden ser modificados siguiendo unas pautas de alimentación saludable y de actividad física diaria e incorporando nuevos hábitos para la promoción de la salud.

Alimentación cardiosaludable

Para mantener un estado de salud, óptimo debemos seguir con una alimentación saludable, pues previene otras enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, y sus factores de riesgo relacionados con la dieta.

Las claves para una alimentación cardiosaludable se basan en el patrón de dieta mediterránea que se caracteriza por:

- Aumentar el consumo diario de frutas y verduras frescas de temporada, al menos 3 frutas y dos raciones de verduras, una en crudo.
- Elegir opciones integrales de cereales (pan, pasta, arroz...)
- Tomar al menos 2-3 raciones de a la semana, con elaboraciones variadas, calientes (estofados, cocidos, purés) o frías (ensaladas) y acompañadas de verduras y evitando los embutidos y carnes grasas como chorizo, panceta, tocino...
- El rey de la cocina, será el aceite de oliva, preferentemente virgen extra, tanto para cocinar y freír como para aliñar. De esta forma desplazamos mantequillas, manteca, margarinas y otros aceites refinados.
- Tomar frutos secos entre 3-7 veces a la semana, tales como almendras, nueces, etc., menor crudos que tostados, evitando los que salados.
- Si consumimos carne, elegiremos las más magras sin piel (pollo, conejo, pavo) y reduciremos sus derivados (embutidos, quesos grasos, patés...)
- Incluir al menos 3 raciones de pescados variados a la semana pescado, tanto azul, como el atún, salmón, sardinas, o blancos, como merluza, rape, dorada, etc.
- Evitar los alimentos precocinados y ultraprocesados, tales como la bollería, patatillas, pizzas, san jacobos, galletas dulces, etc. ricos en azúcares, grasas poco saludables y sal.
- Reducir la sal añadida en la cocina, muchos alimentos ya la llevan en su composición y en su defecto, podemos utilizar especias aromáticas para potenciar el sabor (orégano, ajo, perejil, pimienta dulce, pimienta, curry, comino...)
- Evitar las bebidas con azúcar y las alcohólicas.
- Recuperar las recetas tradicionales de Baleares, en especial las de legumbres, verduras y pescados. Estos platos incorporan los alimentos de una manera saludable, placentera y respetuosa con el medio ambiente.

¿Qué papel juegan las grasas?

Años atrás, se le atribuían a las grasas la mayor responsabilidad de la aparición de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, hasta ahora hemos visto que existen tanto factores de riesgo como otras pautas dietéticas a tener en cuenta, para prevenir el desarrollo de alguna de estas patologías. Es decir, limitar el cambio de hábitos alimentarios a la inclusión o exclusión de distintos tipos de grasas, no es la mejor estrategia.

Dicho esto, no cabe duda de que sí juegan un papel importante, teniendo en cuenta que nuestra alimentación se sustenta en gran medida de productos procesados, precocinados y comida rápida, conviene aclarar algunos conceptos básicos sobre las grasas.

GRASAS SALUDABLES	
Poliinsaturadas y monoinsaturadas	Consumir con moderación
Ejemplos	Aceite de oliva, frutos secos, pescado azul

GRASAS NO SALUDABLES	
Saturadas y Trans (hidrogenadas)	Elevan los niveles de colesterol. Evitar alimentos que las contengan
Ejemplos	Bollería, precocinados, salsas, aperitivos salados...

¿Sigues la dieta mediterránea?

Oímos hablar a menudo de la dieta mediterránea pero ¿qué es realmente? Es un conjunto de hábitos alimentarios y de estilo de vida que siguen los habitantes de las regiones mediterráneas. Si bien, pueden variar de unas zonas a otras, siguen unas pautas comunes, entre las que se encuentran: el uso del aceite de oliva para cocinar y aliñar, fruta como postre principal, utilización de productos frescos, etc.

Si después de esto, te ha picado la curiosidad, no dejes de hacer el test de dieta mediterránea que encontrarás en <http://e-alvac.caib.es/guia/es/dieta-mediterranea.html>. No sólo resuelve tus dudas, sino también te proporciona ideas y recomendaciones para mejorar tus hábitos.

Calcula tu riesgo cardiovascular

La fundación del corazón pone a tu alcance una herramienta práctica y sencilla, que te permitirá conocer tu predisposición a padecer alguna enfermedad cardíaca.

Visita su web: <http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/calcula-tu-riesgo.html>, calcula tu riesgo cardiovascular y pon en marcha tu plan para cambiarlo.