

DIETA EQUILIBRADA Y HÁBITOS SALUDABLES

Una dieta equilibrada y un estilo de vida saludables reducen en casi un 80% la probabilidad de sufrir un accidente cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en España. Su impacto sanitario y social no para de aumentar y lo seguirá haciendo en las próximas décadas, según la Sociedad Española de Arteriosclerosis y la Sociedad Española de Cardiología. El papel de la alimentación deviene fundamental en la prevención de este tipo de enfermedades, tanto mediante la promoción de una dieta equilibrada y saludable entre la población general, como a través del tratamiento de factores de riesgo asociados (hipertensión, obesidad, hipercolesterolemia, diabetes...). Aunque de nada ayudará todo ello si nuestro estilo de vida no es saludable. Evitar el tabaco, las situaciones de estrés y realizar ejercicio físico regularmente son condición indispensable para nuestra salud y bienestar.

¿Cómo es una dieta de prevención cardiovascular?

No es más que una dieta equilibrada cuyo modelo más representativo puede ser la dieta mediterránea. El consumo abundante de cereales y sus derivados (pasta, arroz, pan...), de legumbres, frutas y frutos secos, de verduras y hortalizas, con menores cantidades de pescado, aves, huevos y derivados lácteos, y aún menores proporciones de carne, son características esenciales de esta dieta. Estos alimentos se condimentan habitualmente con aceite de oliva y se acompañan, si se desea, de una cantidad moderada vino tinto (un vasito junto con la comida y la cena).

Alimentos especialmente recomendados...

Ricos en grasas insaturadas

Existen distintos tipos de grasas insaturadas, pero las más representativas son las poliinsaturadas (como los ácidos grasos omega-3, característicos del pescado azul) y las monoinsaturadas (especialmente el ácido oleico, presente en el aceite de oliva y el aguacate). Las grasas poliinsaturadas contribuyen a reducir las tasas de colesterol total (tanto el HDL-c, también llamado *colesterol bueno*, como el LDL-c o *colesterol malo*) y de triglicéridos en sangre. Estas grasas también destacan por su capacidad de reducir el riesgo de formación de trombos o coágulos. Las monoinsaturadas, reducen el colesterol total a expensas del LDL-c, evitan su oxidación (principal causa por la que dichas partículas de colesterol tienden a adherirse a los vasos sanguíneos formando las

llamadas placas de ateroma) y aumentan los niveles del HDL-c. Por ello, son especialmente recomendables los siguientes alimentos:

- **Aceite de oliva** (preferiblemente el virgen de primera presión en frío), por su aporte de ácido oleico, vitamina E (antioxidante) y otras sustancias como los fitosteroles (reducen las tasas de colesterol en sangre).
- **Aguacate**, por el ácido oleico y vitamina E que contiene.
- **Aceites de semillas** (girasol, maíz, soja...) y **frutos secos**, por su aportación de grasas poliinsaturadas. Las nueces destacan por su riqueza en ácido linolénico, un ácido graso esencial precursor de los ácidos grasos omega-3.
- **Pescado azul**, por sus ácidos grasos omega-3.

Con elevada cantidad de fibra

La fibra es una sustancia que arrastra parte del colesterol de nuestro organismo junto con las heces, por lo que también contribuye a reducir sus niveles en sangre. Son alimentos especialmente ricos en fibra las legumbres, las verduras y hortalizas, las frutas frescas y secas, los frutos secos y los cereales integrales (pan, arroz, pasta y cereales de desayuno integrales...).

Con sustancias de acción antioxidante

La ingesta habitual de sustancias con actividad antioxidante se relaciona con la disminución de la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Uno de los principales mecanismos de producción de aterosclerosis (estrechamiento del diámetro de las arterias que dificulta el paso de sangre), origen de la mayoría de enfermedades cardiovasculares, es la oxidación de las LDL-c. Actúan contra ella, entre otras, las siguientes sustancias:

- **Vitamina E**: aceite vegetal virgen de primera presión en frío, frutos secos oleaginosos y germen de trigo.
- **Vitamina C**: pimiento crudo, cítricos, kiwi, verduras de la familia de la col, tomate, etc.
- **Sustancias colorantes propias de vegetales**: el licopeno (da el color rojo al tomate), el betacaroteno (color amarillo, anaranjado o rojizo en vegetales tales como la zanahoria, la calabaza, el mango...).
- **Compuestos fenólicos**: compuestos químicos presentes en vegetales, vino tinto, uva y mosto, té, verduras y frutas...
- **Ciertos minerales**: el cinc (carnes, pescados, huevos) y el selenio (carnes, pescados, huevos y marisco).
- **Compuestos azufrados**: verduras de la familia de la col, cebollas, ajos...

Hábitos cardiosaludables

- Llevar a cabo una dieta variada, equilibrada en cantidad y calidad de alimentos, de acuerdo a las necesidades individuales.
- Practicar de modo regular ejercicio físico, en función de las limitaciones de cada persona, a intensidad moderada, de 3 a 5 días por semana (caminar a paso ligero, bailar, aeróbic, bicicleta, etc.).

- Abandonar los hábitos tóxicos (exceso de alcohol, automedicación, tabaco...). Es necesario suprimir el tabaco por ser un factor de riesgo añadido ante enfermedades cardiovasculares. Asimismo, conviene aprender a seguir un ritmo de vida más relajado, evitando en la medida de lo posible el estrés.

Algunos factores de riesgo cardiovascular

- **Peso:** el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo cardiovascular. **Distribución de la grasa corporal:** un incremento del 10% del peso, especialmente a nivel abdominal, aumenta en un 30% el riesgo cardiovascular.
- **Exceso de sodio en la alimentación:** contribuye a aumentar el riesgo de hipertensión y por tanto también, el de enfermedad cardiovascular.
- **Niveles de homocisteína elevados en sangre (hiperhomocisteinemia) :** la homocisteína es un aminoácido (constituyente de las proteínas) presente en nuestro organismo. Sus niveles en sangre son un factor de riesgo importante, independiente y frecuente, para el desarrollo de aterosclerosis en particular de enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y de trombosis. La hiperhomocisteinemia, principalmente es debida a un defecto en el metabolismo de origen genético o al déficit de ácido fólico o folato (vitamina B9). Los componentes de la dieta con mayor eficacia en su tratamiento son el ácido fólico y las vitaminas B6 y B12 (ayudan a romper la homocisteína en el organismo) las cuales son aportadas en cantidades adecuadas mediante una dieta equilibrada, aunque en ocasiones se debe recurrir al empleo de suplementos.

Fuentes alimentarias de B6, B9 y B12:

- **Vitamina B6:** cereales integrales, hígado, frutos secos y levadura de cerveza.
- **Vitamina B9:** legumbres frescas (guisantes, habas) y verduras verdes (espinacas, acelga, borraja...), frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado.
- **Vitamina B12:** carne, huevo, pescado, lácteos, ciertas algas y derivados de la soja enriquecidos.

Fuente: www.revistaconsumer.es

ACTIVIDADES

- 1) ¿Qué entiendes por dieta equilibrada?
- 2) Haz una relación de dónde podemos encontrar los diferentes principios inmediatos.
- 3) Elabora una lista con 10 ideas referente a los hábitos que debes seguir para tener una vida saludable.
- 4) ¿Qué alimentos son especialmente saludables?