

ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE: LA RECETA PARA UN CORAZÓN MÁS SANO

La primera causa de muerte en el mundo son las enfermedades cardiovasculares y los infartos. En total, y según datos de la Fundación Mundial del Corazón, se producen unos 17,5 millones de fallecimientos al año. Si ponemos atención en nuestro país, el dato llega a las 120 mil muertes al año. De todas ellas un tercio se producen por causas cardiovasculares según la Fundación Española del Corazón.

Los especialistas consideran que el 70% de las muertes por enfermedades del corazón y hasta el 80% de los infartos podrían evitarse integrando hábitos de vida saludables. La mortalidad viene dada por una serie de factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el sedentarismo. Si esos factores se controlan, podemos reducir la alta tasa de prevalencia de muerte cardiovascular según los especialistas.

En las últimas décadas se han multiplicado las evidencias científicas sobre la importancia de la dieta en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Y muchas recomendaciones nos llevan directamente a la dieta mediterránea. Esto se debe a que al consumo de aceite de oliva, frutos secos, las nueces o pescado azul (clásicos en esta dieta) se le atribuye la condición de factor preventivo frente al colesterol y las enfermedades del corazón.

De hecho, las Doctoras Marta Cuervo, Miren Iosune y Mercedes Muñoz, de la Universidad de Navarra, afirman en la Guía de Buena Práctica Clínica para una alimentación cardiosaludable (editada por la Organización Médica Colegial) que siendo la alimentación una de las principales vías para mantener la salud, prevenir y tratar enfermedades, es "la dieta mediterránea el patrón alimentario que cubre las necesidades energéticas individuales, que puede ajustarse a las particularidades de la persona a la que se dirige y que permite mantener una buena salud y calidad de vida aportando protectores que disminuyan el riesgos de enfermedades".

CONSEJOS PARA UNA DIETA CARDIOSALUDABLE

- ✓ Aumenta el consumo de fibra. Eso lo conseguiremos teniendo más presentes alimentos como verduras, hortalizas, cereales integrales legumbres.
- ✓ La fruta es un gran aliado: Debemos tomar entre dos y tres piezas de fruta cada día, ya que son un gran aporte de vitaminas y minerales.





- ✓ Disminuye el consumo de alcohol. Tenemos que moderar la ingesta de alcohol y evitar aquellos alcoholes destilados y de alta graduación.
- ✓ Bebe agua. Recuerda que el agua es muy necesaria para un buen funcionamiento de nuestro cuerpo. La cantidad a ingerir depende de tus condiciones y tu actividad, pero para un adulto suele estar entre 1,5 y 2 litros al día.
- ✓ Disminuye el consumo de sal
- ✓ Evitar las grasas de origen animal (saturadas), presentes en las carnes rojas, embutidos y bollería, aumentando por el contrario los alimentos con grasas insaturadas (las grasas "buenas") como el aceite de oliva, el pescado azul y los frutos secos.
- ✓ Mejor carne magra y pescado azul. En la línea de lo aportado en el punto anterior tenemos que priorizar carnes como el pollo, el pavo o el conejo sobre las carnes rojas ya que tienen un alto contenido en proteína y poca grasa. Los pescados azules son recomendables porque son ricos en Omega3.
- ✓ Di no a la alimentación industrial: Evita la bollería industrial, los platos precocinados, los refrescos cargados de azúcar...
- ✓ Adiós a los alimentos fritos. A la hora de cocinar no tenemos que incrementar la grasa que ya tienen los alimentos. Hay muchas opciones (horno, plancha, hervir...) que son suaves y saludables. Además, es recomendable el uso de aceite de oliva en lugar de mantequillas o natas.

Tanto desde la FEC como desde la Organización Médica Colegial, varios profesionales aluden a la necesidad de llevar una vida saludable en conjunto. Por eso es aconsejable seguir consejos como no fumar, realizar la cantidad semanal de ejercicio recomendada por la OMS, controlar periódicamente nuestra tensión o tratar de que el estrés y la ansiedad no estén presentes en nuestra rutina. Una alimentación recomendada para nuestra salud cardiovascular es un factor importante, pero siempre debe ir acompañado de hábitos que vayan en consonancia.