

## 5 +1 CONSEJOS PARA CUIDAR TU CORAZÓN

¿Sabías que según los expertos el 70% de las muertes por enfermedades del corazón y hasta el 80% de los infartos podrían evitarse integrando hábitos de vida saludables? Según la Organización Mundial de la Salud las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo. Aunque hay un porcentaje que viene determinado por factores hereditarios, socio-económicos o culturales (aumento de esperanza de vida, globalización, urbanización...) la mayoría se puede evitar si modificamos nuestros hábitos de vida. Para eso debemos tratar de mantener a raya el estrés, evitar el tabaco y el alcohol, descansar adecuadamente y, sobre todo, llevar una alimentación saludable y ser activos. Para que estas dos últimas condiciones te resulten más sencillas puedes seguir estos consejos:



### APERITIVOS CARDIOSALUDABLES

Hay maneras de hacer nuestros aperitivos algo más saludables. Por ejemplo, sustituyendo las patatas fritas por frutos secos. Está demostrado que comer en cantidades moderadas nueces, almendras, pistachos o avellanas reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Esto se debe a que contienen fibra, potasio, grasas no saturadas y fitoesteroles.

### USA ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Tanto para cocinar como para acompañar ensaladas u otros platos es aconsejable usar aceite de oliva en lugar de mantequilla. Ambos alimentos tienen calorías y grasas, pero las del aceite de oliva con grasas que protegen el corazón mientras que las de la mantequilla son saturadas, que contribuyen al aumento del colesterol.



### HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LA SAL

La sal eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. Si buscamos dar sabor podemos recurrir al ajo o a las hierbas aromáticas que son buenas para la tensión y además tienen otras propiedades beneficiosas.



## COMER CON COLORES

Rojo, verde, amarillo, naranja... Las frutas y las verduras aportan una gran variedad cromática a nuestra dieta. Y más allá del atractivo visual nos aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Por eso, combinarlas cada día para tomar productos de diferentes colores es una manera sencilla de alimentarnos y muy saludable. Todos los expertos recomiendan tomar varias raciones de fruta y verdura al día.

## ADIÓS INDUSTRIAL, HOLA NATURAL

Hay que decir adiós a los productos ultraprocesados. Son preparados industriales elaborados a partir de otros alimentos. Tienen cinco o más ingredientes y normalmente ninguno de ellos está completo. Son fáciles de encontrar y de consumir pero no son saludables. Entre los ejemplos encontramos refrescos carbonatados, galletas, platos precocinados, lácteos azucarados o bollería industrial. También debemos evitar las grasas saturadas de origen animal. Estas grasas están presentes en embutidos, carnes rojas o bollería. Si buscamos grasas buenas, o insaturadas, las encontraremos en el pescado azul y en dos elementos ya nombrados en este artículo: el aceite de oliva y los frutos secos. Si queremos consumir carne es preferible optar por las magras como el pollo, el pavo o el conejo. Tienen muchas proteínas y poca grasa.



## 5+1.

El último consejo tiene que ver con la actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud la inactividad física es uno de los factores de riesgo más importantes de padecer enfermedades cardiovasculares. (provoca el 30% de las cardiopatías isquémicas, por ejemplo). Y ese sedentarismo afecta a uno de cada cuatro adultos en todo el mundo. Ser activo es sencillo y, según la OMS, se trata de tener 150 minutos a la semana de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa (siempre que hablemos de adultos entre 18 y 64 años). Si buscamos mayores beneficios debemos incrementar la cantidad de tiempo hasta los 300 minutos semanales. Dentro de las diferentes sesiones, es aconsejable que algunas estén dedicadas al fortalecimiento muscular.