

POR: EQUIPO EL DÍA

**PUEDEN EVITAR INFARTOS O ACV**

# Alimentos que te ayudarán a mejorar tu circulación

Es frecuente encontrarse con una serie de artículos que hablan de su cuidado o cómo reconocer problemas o enfermedades relacionadas. No obstante, poco se habla del sistema circulatorio, vital para que el corazón bombee la sangre al organismo y donde pueden gestarse graves problemas, como infartos o accidentes cerebrovasculares, si no está en óptimas condiciones.

Este sistema está conformado por una compleja red de venas y arterias, que podría extenderse hasta los 160 mil kilómetros si las extrajéramos y extendiéramos fuera del cuerpo. Además, es clave para el adecuado funcionamiento del organismo, ya que la sangre transporta oxígeno y nutrientes esenciales a todas las células del cuerpo, proporcionando la energía necesaria para el metabolismo celular y el funcionamiento de los órganos.

Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, indica que "considerando lo fundamental que es, mantener un buen flujo sanguíneo será vital para una vida larga y saludable, y podemos ayudar a este fin a través de una buena alimentación y la ingesta de ciertos nutrientes claves, evitando el consumo de alimentos procesados o ricos en grasas saturadas". También señala que, a diferencia de lo que se piensa, los problemas circulatorios no están relacionados sólo con personas mayores, por lo que es fundamental que estos nutrientes sean ingeridos en todas las etapas de la vida y se mantenga una alimentación balanceada.

No obstante, la profesional enfatiza que se debe poner atención en las causas de los problemas circulatorios para evitar consecuencias graves. "No sirve de mucho ingerir ciertos alimentos si no somos conscientes de los factores que ponen en riesgo nuestro sistema. Entre los principales se encuentra el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo y enfermedades como la diabetes".

Al llevar un estilo de vida sedentario, se pierde fuerza y masa muscular lo que -entre otros- disminuye la circulación sanguínea, ya que el flujo sanguíneo saludable depende del movimiento. Por su parte, la obesidad supone una carga adicional para el corazón, las articulaciones y el sistema vascu-

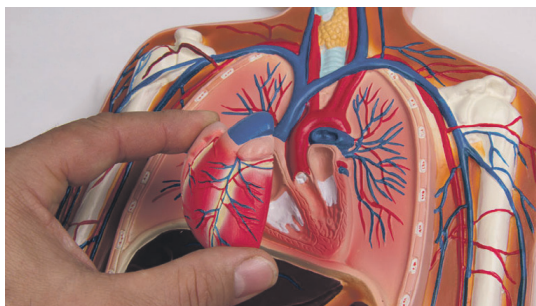
**Mantener la actividad física e incorporar alimentos ricos en fibras y bajos en sodio ayudarán a no comprometer la salud vascular.**

lar. Mantener un peso saludable reduce el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y colesterol alto, que puede depositarse en las paredes de las arterias, reduciendo el flujo sanguíneo.

**¿QUÉ COMER?**

La farmacéutica comenta que, aunque no hay estudios suficientes que concluyan una relación directa entre vitaminas o minerales y ciertos alimentos y el desarrollo de patologías vasculares, sí existen antecedentes para señalar que algunas de ellas ayudarían a reducir los riesgos de padecerlas.

-Especias. Entre ellas encontramos la cúrcuma, la pimienta cayena, el jengibre y la canela. "La cúrcuma favorece la resistencia de los vasos sanguíneos, mejorando la circulación, ya que contiene curcumina, un potente antiinflamatorio que ayuda a prevenir los daños causados por los radicales libres a las células sanas y en endurecimiento de venas y arterias", comenta Molina. Además, agrega que la pimienta de cayena estimularía la circulación, mientras que el jengibre tiene compuestos fenólicos con propiedades antiinflamatorias y



Mantener un correcto funcionamiento del sistema circulatorio y del corazón evitarán riesgos de episodios que podrían ser fatales, como un infarto o un ACV

EL DÍA

vasodilatadoras, que ayudan a mejorar el flujo sanguíneo en venas y arterias, junto con inhibir la formación de placas de grasa en los vasos sanguíneos, previniendo enfermedades como infartos, arterioesclerosis y derrames cerebrales.

-Alimentos ricos en fibras: Esto no sólo ayudará a mantener o controlar el peso de una persona, sino que también ayudará a reducir el colesterol. Entre los alimentos con alto contenido están las legumbres (especialmente las lentejas), verduras de hojas verdes, harina y arroz integral, avena y la chía, entre otros.

-Vitaminas: En este grupo, podemos encontrar la vitamina C que evitan la formación de coágulos de sangre y vuelven más fuertes los capilares y arterias, y podemos encontrarla en frutas como la naranja, mango o kiwis, junto con verduras como el pimiento rojo. Además, está la vitamina B3 o niacina, que aumentaría el flujo de sangre y

fortalecería los vasos sanguíneos. Esta podemos encontrarla en el pollo, el atún, huevos o el maní. "Por último, las vitaminas E y K aportarían a que no se formen coágulos en la sangre y a que se ensanchen los vasos sanguíneos para una correcta circulación, y la oxigenación en las venas, respectivamente", recalca Molina. Entre los alimentos ricos en estos nutrientes encontramos frutos secos como las almendras y avellanas, palta, pescado, aceite de oliva, espárragos y espinacas, entre otros.

Asimismo, la profesional destaca que uno de los principales factores para ayudar a que nuestro corazón y sistema circulatorio estén en buenas condiciones es una correcta hidratación y la actividad física. "Esto siempre apuntará a la prevención, reduciendo los riesgos de que se presente alguna patología. Ahora, si alguna enfermedad relacionada ya está declarada, ayudará a mantener los niveles y lograr una buena calidad de vida", comenta.

Descubre todos los domingos.