



Hoy mueren más de 17 millones de personas al año en todo el mundo:

Alimentación y salud cardiovascular: claves para un corazón sano

Una dieta rica en alimentos naturales, grasas saludables y baja en sal y azúcares añadidos se erigen como pilares esenciales para mantener una buena salud cardiovascular. Conoce qué alimentos incluir y cuáles evitar para cuidar tu corazón.

Felipe Salazar
Periodista Facultad de Medicina
Universidad Andrés Bello

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel mundial, cobrando aproximadamente 17,9 millones de vidas al año, según las estimaciones. Estas enfermedades incluyen diversos trastornos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, como la cardiopatía coronaria, los accidentes cerebrovasculares y las cardiopatías reumáticas. Para prevenir estas enfermedades la alimentación podría ser fundamental. El corazón y el sistema circulatorio dependen en gran medida de una dieta equilibrada y de calidad. Natalia Contreras, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, explica que los alimentos que elegimos diariamente juegan un papel determinante en la prevención de estas enfermedades.

ALIMENTOS PRIORITARIOS

Contreras recomienda priorizar alimentos frescos y naturales por sobre los ultraprocesados que abundan en el mercado. "Entre los alimentos más beneficiosos, destacan las frutas y verduras, que aportan una gran cantidad de antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales. Estos nutrientes son esenciales para reducir la inflamación y mejorar la función endotelial, es

decir, la capacidad de los vasos sanguíneos para dilatarse adecuadamente", señala la nutricionista.

Otro grupo de alimentos que contribuyen al cuidado de nuestro corazón son los granos integrales, como la avena, la quinoa y el arroz integral, los cuales, según la docente UNAB, gracias a su alto contenido de fibra, ayudan a controlar los niveles de colesterol y promueven una mejor salud cardiovascular.

"Las legumbres, como los porotos, garbanzos y lentejas, también son excelentes opciones, ya que proporcionan proteínas vegetales y fibra que contribuyen a este propósito", añade.

"En cuanto a las grasas saludables, los frutos secos y semillas, como las almendras, nueces, linaza y chía, destacan por su contenido de ácidos grasos omega-3, los cuales tienen un efecto antiinflamatorio que protege el corazón" señala Contreras. De manera similar, el consumo de pescados grasos como el salmón, la sardina y el jurel es una excelente fuente de este tipo de grasas saludables.

En esta misma línea, la académica indica que "finalmente, cada vez más estudios demuestran los beneficios del consumo periódico de aceite de oliva extra virgen y su relación positiva sobre la salud cardiovascular por su potente acción antiinflamatoria.

GRASAS SALUDABLES VERSUS GRASAS DAÑINAS

No todas las grasas son iguales cuando se trata de la salud del corazón. Contreras explica que las grasas insaturadas,





Miércoles 6 de Noviembre de 2024

El Longino

11



como las presentes en el aceite de oliva, la palta y los frutos secos, son beneficiosas para el sistema cardiovascular. Estas grasas, junto con los ácidos grasos omega-3, ayudan a reducir el colesterol LDL (conocido como "colesterol malo") y aumentan el colesterol HDL ("colesterol bueno"), lo que mejora la salud arterial. Por el contrario, las grasas trans son altamente perjudiciales y se encuentran principalmente en alimentos ultraprocesados, como margarinas, productos de pastelería industrial y algunos snacks empaquetados. "Estas grasas no solo elevan el colesterol LDL, sino que también disminuyen el colesterol HDL, aumentando el riesgo de enfermedades cardíacas. Las grasas saturadas, presentes en carnes rojas y productos lácteos enteros, también deben consumirse con moderación, ya que pueden elevar los niveles de colesterol si se consumen en exceso".

Sal y azúcar: dos grandes enemigos de la salud cardiovascular. El consumo elevado de sal es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar hipertensión, una condición que incrementa significativamente el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares. Según Contreras, la sal tiende a retener líquidos, lo que aumenta el volumen sanguíneo y, por ende, la presión arterial. Para reducir la ingesta de sodio, sugiere utilizar hierbas y especias como el orégano, la albahaca, el ajo y la cúrcuma, que realzan el sabor de los



alimentos sin necesidad de añadir sal. Además, recomienda evitar los alimentos ultraprocesados, que suelen contener grandes cantidades de sodio oculto. Pero no solo la sal es peligrosa. La nutricionista también menciona al azúcar como otro "gran enemigo" de la salud cardiovascular. "El exceso de azúcares añadidos, presentes en bebidas gaseosas, postres y alimentos procesados, está vinculado a un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas", explica. "Es recomendable limitar el consumo de carbohidratos refinados, como los que se encuentran en el pan blanco y otros productos de rápida absorción, ya que estos pueden elevar los niveles de azúcar en sangre y generar picos de insulina que afectan al corazón" añade.

FRECUENCIA Y CANTIDAD DE COMIDAS

La frecuencia y la cantidad de las comidas sí influyen en

la salud cardiovascular. Contreras comenta que comer porciones equilibradas y de manera regular puede ayudar a mantener estables los niveles de glucosa e insulina, controlar el peso y reducir el riesgo de sobrealimentación, que contribuye a la obesidad y los problemas cardíacos. En este sentido, advierte sobre los ayunos intermitentes, ya que algunos pacientes con enfermedades cardiovasculares podrían, por el contrario, beneficiarse de "patrones de alimentación más constantes y equilibrados para evitar fluctuaciones bruscas en los niveles de azúcar y grasa en sangre". En tanto, Natalia Contreras resalta que, además de una alimentación adecuada, mantener un estilo de vida activo, evitar el tabaquismo y gestionar el estrés son pilares fundamentales para una buena salud cardiovascular. La dieta es solo una pieza en el rompecabezas del bienestar, y la adopción de hábitos saludables a largo plazo es clave para prevenir enfermedades del corazón.