

Ciencia&Sociedad

Hacia los hábitos saludables: cambios paulatinos en un patrón adaptado a lo individual

La influencia de la alimentación sobre la salud y enfermedad cardiovascular se explica a través de distintos mecanismos, expuso el director del Centro de Vida Saludable UdeC y experto en nutrición humana Miquel Martorell.

Primero está el efecto en los niveles de colesterol en la sangre, que adecuados puede mantener y proteger la salud del corazón.

"Dietas ricas en potasio y bajas en sodio, ayudan a mantener la presión arterial en niveles saludables. La alta es factor de riesgo significativo para ECV y es una de las razones por las que evitar tener el salero en la mesa", sostuvo.

Otro efecto que relevó es sobre el endotelio, revestimiento de los vasos sanguíneos: se ha mostrado que flavonoides, Omega-3 y fitoquímicos pueden mejorar la función, promoviendo una mejor dilatación de los vasos y reduciendo el riesgo de aterosclerosis.

"Alimentos ricos en antioxidantes y ácidos grasos omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias. La inflamación crónica está relacionada con formación de placas en las arterias y desarrollo de ECV", agregó.

Los niveles de glucosa en la sangre, que altos se relacionan con riesgo de diabetes tipo 2 y ECV, también se ven afectados en alimentación para bien o mal, por el índice glucémico de los alimentos y se deben preferir con uno bajo.

Y el exceso de alimentos y nutrientes críticos pueden llevar a exceso de grasa y peso (sobrepeso/obesidad) que aumentan el riesgo de diabetes, hipertensión y ECV.

Más allá de qué comer

La alimentación es un fenómeno complejo que es resultado tanto de la calidad como de la cantidad, donde todo exceso puede resultar negativo, pero implica a más hábitos.

Es así que una base es incluir adecuadamente una variedad de alimentos nutritivos, respetando las porciones recomendadas acorde a los requerimientos nutricionales y energéticos individuales, en un escenario con otras conductas alimentarias sanas y beneficiosas.

Miquel Martorell enfatizó que "comer con regularidad ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre y prevenir la aparición de hambre". Por ello se necesitan tres comidas principales y dos colaciones diarias, evitando ayunos prolongados.

"Además, una buena hidratación facilita la circulación sanguínea y ayuda a la eliminación de desechos del cuerpo", afirmó.

Y hay métodos culinarios que podrían aumentar grasas y/o calorías, y que se pierdan cualidades nutritivas, como freír. Métodos de cocción al vapor, parrilla y horno son saludables, por dijo que pueden reducir el contenido de grasa y calorías.



FOTO: /CC

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y LA DASH están entre los patrones alimentarios reconocidos por beneficiar la salud cardiovascular.

Los cambios radicales

sobre los hábitos, de alimentación o generales, suelen tener poca adherencia versus aquellos que se hacen paulatinos.

dables, por dijo que pueden reducir el contenido de grasa y calorías.

Avanzar a los hábitos sanos

Sobre la base de las evidencias se sabe también que los efectos nocivos o beneficiosos de los hábitos son de corto y largo plazo.

"A corto plazo, cambios como reducir la ingesta de sodio pueden llevar a una disminución rápida de la presión arterial. En semanas o pocos meses, adoptando dietas bajas en grasas saturadas y rica en saludables se pueden lograr mejoras en niveles de colesterol", precisó Martorell.

Y aseveró que "a largo plazo mantener una dieta saludable puede ayudar a prevenir el desarrollo de enfermedades cardíacas, como la aterosclerosis e hipertensión, y reducir el riesgo de eventos cardiovasculares graves como infartos y accidentes cerebrovasculares".

Ello refuerza la relevancia de promover hábitos saludables durante todo el ciclo vital; idealmente es

instaurar en etapas tempranas para mantener la salud y prevenir condiciones de riesgo de afecciones, pero siempre puede ser momento de generar cambios y obtener beneficios.

Y para cambios mantenidos relevó que "es importante intentar adoptar hábitos que se puedan mantener en el tiempo".

Para ello aconsejó conocer los efectos de los distintos nutrientes y alimentos, también los patrones alimentarios que se han reportado como beneficiosos como la dieta mediterránea o la DASH o la basada en plantas, para contextualizarlo a la realidad. "La clave es elegir un patrón que sea sostenible y adaptado a las necesidades y preferencias individuales", manifestó.

Y hay que hacer modificaciones paulatinas en los hábitos para que se vayan integrando equilibrada y efectivamente: "cambios radicales van a tener poca adherencia", aseveró, es que terminan en agobio.

Como ejemplos, el especialista en nutrición humana recomendó plan-

tear y priorizar objetivos hasta integrarlos todos como hábitos para una alimentación y vida saludable: aumentar la ingesta de frutas y verduras para alcanzar el mínimo recomendado de 5 porciones al día y de diferentes colores porque determina su aporte nutricional; cambiar los cereales refinados por avena, pan y arroz integral; priorizar grasas provenientes de aceites vegetales y pescados grasos sobre las saturadas y dañinas; preferir fuentes de proteínas magras y vegetales; cambiar jugos y refrescos por agua para la hidratación; reducir golosinas y alimentos procesados/ultraprocesados.

"Finalmente, hay que considerar que los factores dietarios son una parte de los modificables que tributan como factor de riesgo de ECV junto al humo del tabaco, consumo excesivo de alcohol y baja actividad física, además de factores metabólicos y ambientales", cerró.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl