

## Ciencia&Sociedad

“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”.

*Dr. Miquel Martorell, director Centro de Vida Saludable UdeC.*

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Las enfermedades cardiovasculares (ECV), como las coronarias e infarto, son primera causa de muerte, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y en Chile representan un tercio de la carga de defunciones.

También son parte de las enfermedades no transmisibles (ENT) como la obesidad, diabetes e hipertensión, principales factores de riesgo cardiovascular, y la OMS establece que se pueden evitar en hasta 80% de los casos y así su morbimortalidad: el desarrollo de las ENT y ECV tiene fuerte relación con los estilos de vida que se pueden modificar, de nocivos a saludables, para aumentar los factores protectores de la salud y vida.

Concientizar el fenómeno y promover cambios positivos en la población son retos globales e impulsan la celebración del Mes del Corazón en agosto. Y crucial es conocer cómo cuidar la salud y reconocer que desde actividades cotidianas como alimentarse hay riesgo o protección, para que el conocimiento se transforme en herramienta de impacto vital del presente al futuro.

“Una dieta saludable, equilibrada y rica en nutrientes esenciales puede ayudar a prevenir y controlar las ECV. Consumir variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables es fundamental para mantener al corazón en óptimas condiciones”, manifestó Miquel Martorell, director del Centro de Vida Saludable y académico del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad de Concepción (UdeC).

Y es que vasta cantidad de evidencias demuestra que la alimentación puede ser factor de riesgo o protector de ENT y ECV, materia que aborda el doctor en nutrición humana y dedicado a investigar temas como los efectos bioactivos y cardioprotectores de los alimentos.

### Nutrición protectora

Las recomendaciones se sustentan en la composición de los alimentos y efectos bioactivos de distintas sustancias que generan cardioprotección.

Y protagonizan en la alimentación saludable y protectora las frutas y verduras que aportan diversidad de vitaminas y minerales, y fitoquímicos que pueden proteger del estrés oxidativo e inflamación y protegen a los vasos sanguíneos de la formación de placas, aseguró el investigador.

Saludables son las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas presentes en aceite de oliva, palta y frutos secos: “pueden mejorar los niveles de colesterol y reducir el riesgo de ECV al mantener la flexibilidad de las membranas celulares”, apuntó. “Los ácidos grasos Omega-3 ayudan a reducir la inflamación y niveles de triglicéridos en sangre, y prevenir la formación de coágulos. Están en pescados grasos como salmón, jurel o sardina, y semillas de lino y nueces”, añadió.



EL MES DEL CORAZÓN se celebra en agosto para concientizar sobre su cuidado y en los hábitos alimentario hay un pilar.

LA DIETA DEBE SER VARIADA, RICA EN NUTRIENTES ESENCIALES Y BALANCEADA

# Alimentación saludable como clave para proteger al corazón y prevenir patologías

Las enfermedades cardiovasculares son primera causa de muerte y en su mayoría se asocian a hábitos nocivos, pero son posibles de modificar y evitar su daño letal.

También relevó que frutos secos y legumbres aportan proteínas con grasas insaturadas, fibra, antioxidantes, y micronutrientes como potasio y magnesio, cuya bioactividad ayuda a regular la presión arterial, estabilizar niveles de glucosa y disminuir el colesterol.

“Alimentos de grano entero y alto contenido en fibra, como la avena, ayudan a reducir los niveles de colesterol LDL (“malo”) y mantener la salud del sistema digestivo, lo que puede influir positivamente en la salud cardiovascular”, sostuvo.

Y hay efectos negativos asociados a sustancias presentes en los alimentos que se transforman en un llamado a limitar su consumo.

### Mejor evitar

Es el caso de las grasas trans presentes en margarina, fritura y productos de pastelería y ultraprocesados, que empeoran el riesgo cardiovascular al elevar el colesterol LDL.

Y advirtió que “carnes procesadas como vienas, tocino y embutidos suelen contener altos niveles de sodio y grasas saturadas, y conservantes que pueden estar asociados con mayor riesgo de ECV”.

“El sodio suele estar en exceso en alimentos procesados, enlatados y comidas rápidas, contribuyendo a la hipertensión arterial”, precisó.

Y advirtió que “carnes procesadas como vienas, tocino y embutidos suelen contener altos niveles de sodio y grasas saturadas, y conservantes que pueden estar asociados con mayor riesgo de ECV”.

“Las grasas saturadas contribuyen a la formación de placas en las arterias. Están en alimentos procesados y principalmente carnes rojas”, añadió.

Azúcares refinados y añadidos a refrescos, golosinas y productos procesados pueden aumentar los triglicéridos y contribuir al desarrollo de obesidad y diabetes.