

# Alimenta *tu* corazón

**Nuestra dieta, la mediterránea, es la gran protagonista de una buena alimentación cardiosaludable. Lo dicen todos los expertos y todos los estudios. A la hora de ocuparnos de nuestro órgano vital, es el momento de recuperarla. Por Maísa Astigarraga**

**L**as enfermedades del corazón son responsables de un elevadísimo número de fallecimientos a los que podemos plantar cara. Y así, de la misma manera que desde que hay menos fumadores se ha reducido el número de muertes por infarto, con la elección de los alimentos y el uso que hagamos de ellos podemos prevenir los riesgos cardiovasculares.







O.J.D.: 18878  
E.G.M.: No hay datos  
Tarifa: 43920 €  
Área: 2470 cm2 - 1000%

# PREVENIR

¡ES SALUD!

Fecha: 01/04/2013  
Sección: SALUD  
Páginas: 94-103







## SABER ES ESENCIAL

Nuestra primera duda, conocer qué dolencias del corazón están relacionadas con la alimentación. Hemos consultado al Dr. José Guijarro Arcas (endocrino de la Clínica Ochoa, de Marbella), quien nos dice que "son fundamentalmente las que tienen que ver con la arteriosclerosis, es decir, la obstrucción crónica de las arterias por el depósito de colesterol. Es lo que técnicamente se llama -explica- cardiopatía isquémica, porque conlleva una reducción del oxígeno que se debe aportar al territorio irrigado por esas arterias. La consecuencia es la angina de pecho o el infarto de miocardio". Es un riesgo, continúa explicando, al que se enfrentan las personas predispuestas genéticamente y, sobre todo, las que presentan elevadas tasas de colesterol, los fumadores, los diabéticos y los obesos. Luchar contra ello está en tus manos: una alimentación rica en ensaladas, frutas, verduras (llenas de vitaminas, minerales, agua y fibra) y

## Grasas... y grasas

Encargadas de proporcionarnos energía (1 g nos da 9 calorías, frente a las 4 de las proteínas y los hidratos), son también las responsables del transporte de vitaminas (las liposolubles). Visto esto, está claro que no podemos ni debemos prescindir de ellas, pero sí conocer

cuáles nos convienen más y cuáles debemos mantener bajo control.

■ **Si.** Las moniinsaturadas, tienen en el aceite de oliva su mejor y más saludable representante.

■ **Si.** Las poliinsaturadas, como las de los frutos secos y los pescados azules, son muy pobres en colesterol.





pobre en grasas saturadas –elección que además sirve para mantener el peso a raya–; y una buena oxigenación mediante la práctica de ejercicio regular son dos pilares fundamentales.

## DESDE LA DESPENSA

A la hora de cuidar tu corazón, tienes un amplísimo campo de alimentos de los que para empezar debes, si no eliminar, al menos reducir drásticamente: los azúcares refinados, las bebidas azucaradas, los alcoholes destilados, las grasas saturadas (embutidos, mantecas, aceite vegetales como el de palma o el de coco...), las carnes rojas y la sal. Un elemento, este último, que consumimos en exceso y que hay que moderar, sí o sí, para ganar la batalla a la hipertensión; y, en este campo, quien dice sal dice conservas y platos preparados por su alto contenido en sodio.

■ **¿Qué nos queda?** "El corazón como el resto de órganos -comenta el Dr. Guijarro- necesita oxígeno, glucosa y energía; y quienes lo aportan sin riesgo de engrasar o cerrar las arterias son precisamente los que fundamentan esta dieta amiga, abundante entre otras cosas en antioxidantes (vitaminas C y E).

■ **Aceite de oliva.** Gran rey de la cocina saludable, es rico en vitamina E y se

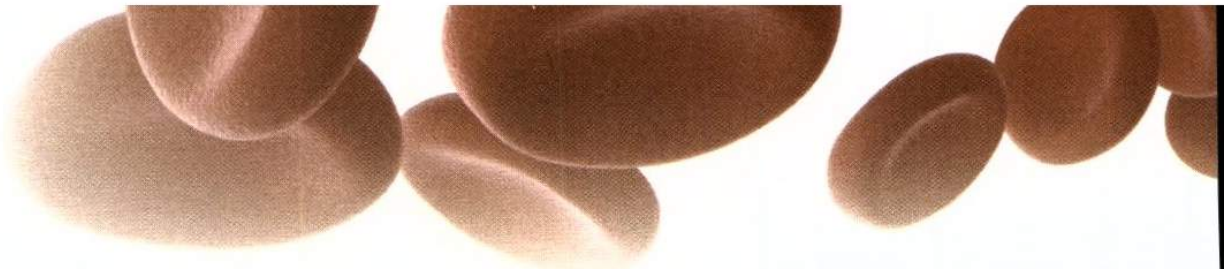
■ **¡Cuidado!** Las saturadas, la mayoría de origen animal, son muy ricas en colesterol y poco amigas del corazón y de un peso adecuado.

■ **Reducir al mínimo.** Las grasas trans, son aceites vegetales, pero hidrogenados o semihidrogenados, dañinos para la salud.

**El ejercicio regular completa los cuidados para un corazón sano**







## Las frutas contienen elevadas cantidades de antioxidantes

presenta como una importante fuente de lípidos, esencialmente de ácidos grasos monoinsaturados que ayudan a regular el colesterol sanguíneo al favorecer los niveles del llamado bueno (HDL) y reducir los del malo (LDL).

■ **Frutas y verduras.** Son ricas en fibra, tienen mucha agua y aportan infinidad de vitaminas y minerales. En lugar destacado está la familia de las coles, con el brécol a la cabeza, los pimientos, los tomates, las zanahorias, las uvas o las manzanas. Hacemos mención especial para los aguacates por la calidad de sus grasas monoinsaturadas, en especial ácido oleico, y por su aporte en magnesio, potasio y vitaminas C y E (esta de carácter antioxidante). Si hay que buscarle un pero serían sus calorías (138 por cada 100 g), pero todo es cuestión de moderar su consumo o de jugar con el resto de elementos de la comida para conseguir justo las que necesitas.

■ **Frutos secos.** Nueces, almendras, avellanas, cacahuetes. ...son antioxidantes y también fuente de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Muy saciantes y calóricos, son un elemento perfecto para enriquecer el desayuno o tomar como tentempié.



## A vueltas con el colesterol

- Es un elemento fundamental para la formación, entre otras cosas, de ciertas hormonas como la cortisona o las hormonas sexuales.
- Se necesitan alrededor de 200 mg al día para producir estas sustancias.
- El exceso, bien de aporte bien de fabricación, aumenta las posibilidades de que acabe adherido a las arterias.

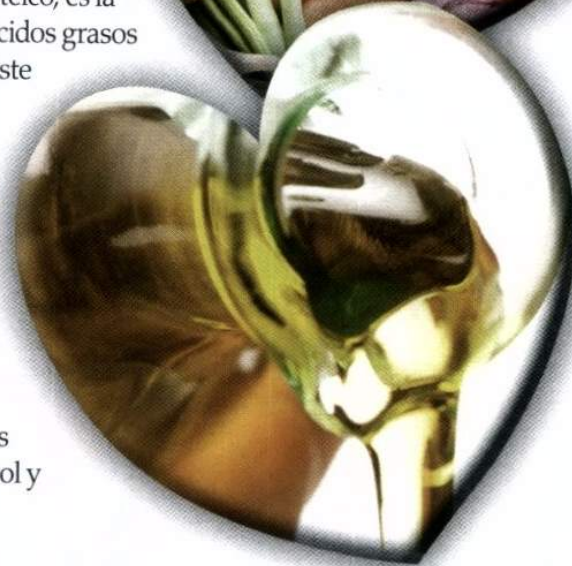




■ **Legumbres.** También calóricas, tienen un papel fundamental en la dieta gracias a la calidad de sus hidratos de carbono, a su riqueza en fibra y a su mínimo contenido graso. Como compañeros de puchero, verduras y productos del mar frente a cárnicos como panceta o tocino.

■ **Pescados.** Son, junto con los huevos y la carne, nuestra mejor fuente de proteínas. Pero lo que los distingue de sus compañeros de grupo proteico, es la calidad de su grasa asociada, muy rica en ácidos grasos poliinsaturados, especialmente omega 3. Este contenido es aún mayor en los pescados azules con un valor, según especie y época del año, que se mueve entre el 5 y 10%. Carnes y huevos también tienen su sitio pero con moderación y dando preferencia al cerdo ibérico y a las carnes blancas frente a las rojas en las que abundan las grasas saturadas.

■ **Lácteos.** Imprescindibles para asegurarnos el calcio, hay que optar por las desnatadas ya que aportan menos colesterol y menos grasas saturadas.



■ **"Colesterol solo hay uno",** nos cuenta el Dr. Guijarro. "El problema es que para ser transportado por la sangre se almacena en unos 'autobuses' llamados lipoproteínas transportadoras. Esos autobuses pueden tener mayor o menor capacidad de almacenamiento, por eso conocemos lipoproteínas de alta densidad de transporte (HDL) y de

baja capacidad (LDL). Si tenemos muchas LDL, podremos llevar poco colesterol por nuestra sangre con lo que el exceso que no ha podido moverse se deposita en la arteria. Nos interesa por eso tener muchos 'autobuses grandes' y pocos de pequeña capacidad, así no dejamos viajar solo al colesterol para que no se 'pegue' a las paredes".





■ **¿Y el vino?** El alcohol, en general, aporta una gran cantidad de energía (7 calorías por gramo, casi el doble que los hidratos de carbono), pero además, nos explica el doctor, "se metaboliza rápidamente y en dosis mantenidas favorece la producción de grasa hepática. No obstante, cantidades moderadas de vino, al aportar antioxidantes procedentes de la uva, ofrecen cierta protección contra los depósitos de grasa". Puede considerarse saludable unos 200 ml de vino al día, o su equivalente en cerveza.

## ESPECIAL CUIDADO CON...

■ **Las horas de pantalla.** Esto es, las que pasamos delante del ordenador, el televisor o los juegos electrónicos (atención jóvenes y no tan jóvenes). Suelen reducir la actividad física y favorecer el sedentarismo. Recuerda, el movimiento mejora la oxigenación, quema la energía sobrante (calorías), relaja y expande el sistema circulatorio. ¿Vamos a tirar por la borda estas ventajas a favor de la butaca? Pues no. Destina al menos unos 30

## Un día perfecto

He aquí un menú pensado para mantener en su sitio el colesterol. Lo puedes hacer cuantas veces quieras, pero siempre completando semanas. A media mañana y a media tarde puedes tomar un yogur desnatado, una fruta, una tostada con mermelada light o un puñado de 5 a 7 nueces.

### ■ Desayuno

200 cc de leche desnatada + 50 g de pan integral (2 rebanadas) + 20 g de queso desnatado + 1 pieza de fruta.

### ■ Almuerzo

Ensalada de garbanzos + filete de gallo a la plancha + 2 rebanadas de pan + 2 piezas de fruta.





minutos al día para moverte (en lo que quieras: andar, nadar, montar en bici...). Lo notarás hasta en el estado de ánimo y las ganas de hacer cosas.

■ **El tabaco.** Es un peligroso factor de riesgo para el corazón (y qué decir para los pulmones) ya que favorece la reducción del volumen de las arterias. Además, los subproductos que lleva en su composición aumentan el estrés oxidativo que favorece el depósito de grasa arterial. Si todavía dudas, presta atención al dato, según un estudio del Instituto Municipal de Investigaciones Médicas de Barcelona, la ley antitabaco ha conseguido reducir un 11% las muertes por infarto de miocardio; es más, en otros 33 países que han aplicado leyes similares, las hospitalizaciones por infarto han caído un 15% ; las de ictus, un 16 % y por insuficiencia respiratoria un 24 %.

■ **El sobrepeso.** Es un serio problema, sobre todo cuando la grasa es más abundante en el abdomen. "En este caso", señala el experto, "se le relaciona con un cuadro clínico conocido como síndrome metabólico y con resistencia a la insulina que parece ser responsable de las complicaciones más frecuentes en los obesos: hipertensión arterial, exceso de colesterol malo (LDL), exceso también de triglicéridos que conlleva

#### ■ **Cena**

Puerros asados con tomate en salsa + tortilla francesa con champiñones +2 rebanadas de pan+ macedonia.

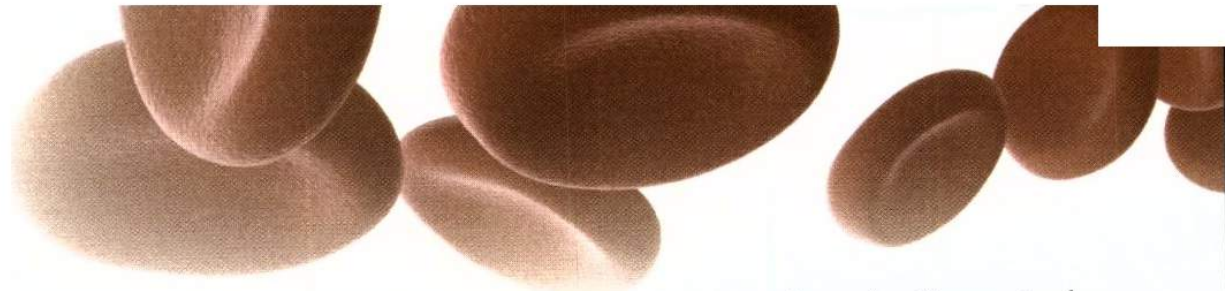
#### ■ **Fuente** *La cocina del colesterol.*

Dra. M. Bondini. Dietas de la unidad de lípidos. Fund. Jiménez Díaz y UAM.

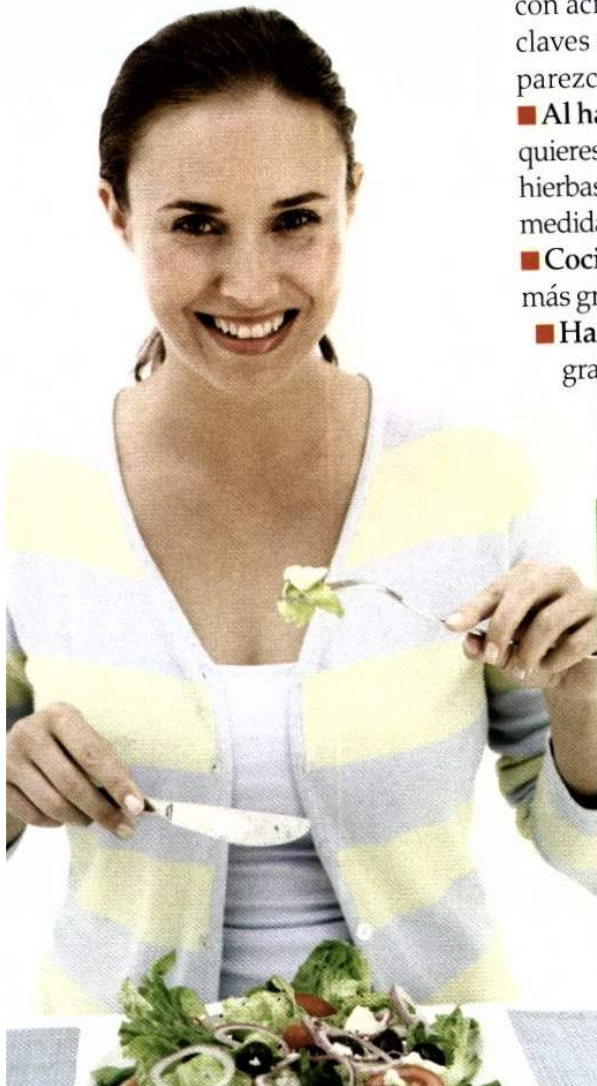
**Para ser sana,  
la dieta debe  
ser completa,  
variada y  
equilibrada**







Los aliños con  
aceite de oliva son  
ricos en vitamina  
E y grasas  
monoinsaturadas



hígado graso y, sobre todo, producción excesiva de factores inflamatorios que producen la placa de ateroma en las arterias.

■ **El estrés.** No está demostrada su relación con el desarrollo directo de un ataque cardíaco, pero si se ha descrito que esa tensión constante favorece la producción de cortisol, la principal hormona del estrés, que facilita el depósito de grasa abdominal.

## DESDE LA COCINA

Seleccionar los ingredientes más sanos, sustituir con acierto y elaborar los platos con mimo son claves de la cocina sana que, por sabidas que parezcan, interesa recordar.

■ **Al hacer mayonesa** cambia el huevo por yogur. Y si quieres potenciar el sabor, aromatízala con especias o hierbas aromáticas a tu gusto, sin olvidar que la medida es el pellizco o la pizca.

■ **Cocina el pollo sin piel;** es la parte que contiene más grasa. Sin ella se considera una carne magra.

■ **Haz lo mismo con la carne,** esto es, elimina la grasa antes de ponerla al fuego.

## Plantas y remedios para el corazón

■ **Perejil:** tiene propiedades positivas en los cuadros que afectan al sistema nervioso y favorecen el fortalecimiento de los músculos del corazón.

■ **Achicoria:** ayuda a fluidificar la sangre.

■ **Alcachofa:** reduce la cantidad de colesterol en sangre, disminuye la presión sanguínea y, así, previene la temida aterosclerosis.





■ **Prepara caldos y guisos con antelación.**

Al enfriarse, la grasa aflora a la superficie y te facilita su eliminación.

■ **Si fríes, hazlo en el primer momento** con el aceite caliente para crear una barrera que impida su paso al interior y, una vez frito, ponlo sobre papel absorbente para eliminar todo exceso.

■ **Rebaja al mínimo la dosis de sal.** Las hierbas y las especias son un buen sustituto.

■ **Apuesta por el microondas y la olla exprés,** necesitan menos grasa para poner a punto los alimentos. Lo mismo pasa con la plancha, la parrilla y el wok, todos ellos funcionan con dosis mínimas.

■ **Condimenta con aceite de oliva** virgen extra, cunde mucho y como tiene más sabor, necesitas menos cantidad.

■ **Sustituye la mantequilla** por aceite de oliva o por margarina vegetal.

■ **Da paso a la leche y yogures** desnatados frente a los enteros y cambia los quesos grasos por los frescos.



■ **Sauce:** tiene sorprendentes propiedades anticoagulantes, por lo que evita la formación de trombos en el interior de venas o arterias.

■ **Jengibre:** previene la formación de coágulos de sangre dentro los vasos sanguíneos (venas y arterias).

■ **Té verde:** un lugar privilegiado en nuestra despensa natural para cuidar el

corazón. Sirve para disminuir el colesterol, tonificar el corazón y fluidificar la sangre. Dentro de su variada y rica composición química, el té verde cuenta con potentes antioxidantes que reciben el nombre de polifenoles, siendo los más abundantes las catequinas. también es un buen diurético, razón por la cual reduce bastante la presión sanguínea.