



▶ 4 Octubre, 2014

Pescado, aceite y nueces, esenciales para prevenir problemas cardiovasculares

▶ La alimentación influye en la prevención de factores de riesgo para patologías cardiovasculares como la hipertensión, el colesterol, la obesidad o la diabetes, enfermedades que se han convertido en la primera causa de muerte en España

EFE / REDACCIÓN VALENCIA

■ El pescado azul, las nueces, el aceite de oliva y las verduras frescas son algunos de los ingredientes "esenciales" que tanto cardiólogos como restauradores aconsejan incorporar a la dieta para prevenir las enfermedades cardiovasculares, que en España suponen la primera causa de muerte. Así se ha puesto de manifiesto esta semana durante la presentación en Valencia, con motivo del Día Mundial del Corazón, de un recetario con los 50 platos más cardiosaludables de España, publicación en el que han participado chefs con estrella Michelin, cardiólogos y bloggers que aman la cocina. La Fundación Española del Cora-

zón y nueces de California conmemoran así el nacimiento hace una década de esta iniciativa, en la que han colaborado, entre otros, cocineros como Paco Roncero, Ricard Camarena, Alejandro del Toro, Carles Gaig, Diego Guerrero o Bernd Knöller, chef del restaurante Riff de Valencia. El chef alemán, con una estrella Michelin y dos soles Repsol, explicó que en todos sus platos solo usa sal marina sin refinar, un producto que tiene que adquirir en Francia porque no lo encuentra en España, ya que a su juicio la sal normal "tendría que estar hasta prohibida". Aunque la carta de su restaurante incluye algunos platos con carne, admite que en ocasiones ha pensado

que estuviera exclusivamente formada por productos procedentes del mar. "Con lo que da el mar Mediterráneo y las verduras, tengo suficiente para los próximos 20 años", apuntó.

Por su parte, el jefe del Servicio de Cardiología del Hospital La Fe de Valencia y presidente de Insvacorha, Antonio Salvador Sanz, destacó que la dieta sana y el ejercicio físico son "los factores fundamentales para modificar las enfermedades cardiovasculares" e invitó a "desterrar" las grasas de la alimentación. Según Sanz, los alimentos "imprescindibles" para cuidar la salud cardiovascular son hidratos de carbono vegetales como las nueces, almendras o avellanas, la



Las nueces ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. INGIMAGE

verduras y frutas, las proteínas presentes en las carnes blancas o en productos procedentes de la mar y el aceite de oliva. Por contra, están "prohibidas" las grasas saturadas, como las de la carne roja, los productos lácteos extremadamente grasos, la bollería industrial, rica en grasas trans, y la margarina más densas.

Sanz destacó la influencia que tiene lo que comemos en la prevención de factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión,

el colesterol, la obesidad o la diabetes. De hecho, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en España, ya que constituye cerca del 30 por ciento de las defunciones. Aunque en los hombres ha decrecido "claramente" tanto la patología cardiovascular como las defunciones por esta causa, y se producen más muertes por enfermedades tumorales, las mujeres están teniendo más problemas cardiovasculares que tumorales.