



# Dieta cardiosaludable

▶ Seguir una alimentación de base mediterránea es la piedra angular para paliar la incidencia de enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte en el mundo

## LA VENTANA DEL EXPERTO

POR LAURA CARBALLAL  
 BESTEIRO



clinicasantodomingo@lugoclinica.com

LA ORGANIZACIÓN Mundial de la Salud (OMS) afirma que las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la primera causa de muerte en todo el mundo.

Para las personas con ECV o con alto riesgo cardiovascular (debido a la presencia de uno o más factores de riesgo, como la hipertensión arterial, la diabetes, la hiperlipidemia o alguna ECV ya confirmada), son fundamentales la detección precoz y el tratamiento temprano.

La mayoría de las ECV pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo, como se ha citado anteriormente, en muchos de ellos encontramos patologías como la diabetes, sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, etcétera. Todas ellas tienen en común el ser patologías dependientes de una correcta alimentación: la dieta en estas enfermedades es parte fundamental del tratamiento ya que

pueden evitar o retrasar la aparición de otras comorbilidades e incluso algunas de estas patologías (obesidad, hipercolesterolemia...) pueden revertir con una intervención nutricional adecuada.

Estudios clínicos como el Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea), con más de 7.400 participantes, ha demostrado que la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, reduce la incidencia de eventos cardiovasculares.

Las bases de la dieta mediterránea pueden resumirse en los siguientes puntos:

Consumir productos vegetales, incluyendo frutas y verduras, haciendo un total de cinco raciones con estos dos grupos de alimentos.

Cereales, pan, legumbres, hortalizas, frutos secos y semillas; en cuanto a las semillas podemos elegir semillas de linaza o chía ricas en fibra y Omega3, y para aprovechar este nutriente debemos moler las semillas antes de consumirlas.

La presencia de alimentos frescos y de temporada para un mayor aprovechamiento de los nutrientes.

La utilización de aceite de oliva como grasa de adición principal.

El consumo preferente de cereales in-

tegrales frente a refinados, ya que tienen mayor contenido en fibra y en nutrientes.

El consumo diario de productos lácteos desnatados (de 2 a 3 raciones).

El consumo moderado de carnes, preferiblemente carnes blancas frente a rojas; y de huevos con moderación (2 o 3 a la semana).

El consumo de pescado en mayor cantidad, es importante tomar al menos dos días a la semana pescado azul para mantener los niveles de Omega3.

El agua como bebida de consumo preferente (de 4 a 8 vasos al día).

La práctica de actividad física diaria un mínimo de 30 minutos.

Y para aquellos amantes del café, después de la controversia suscitada, en la actualidad diversos estudios respaldados por la Sociedad Española de Cardiología se concluye que el consumo moderado y habitual de café no tiene efectos a largo plazo sobre la presión arterial.

Otro aspecto importante en la dieta es la eliminación de productos precocinados y procesados, ya que en muchos casos tienen un alto contenido en sal y grasas saturadas e hidrogenadas. Ejemplo de este tipo de alimentos son: las carnes procesa-

das, embutidos, fiambres, quesos grasos, bollería, pastelería, galletería, etcétera.

Por otra parte la industria alimentaria ha ido introduciendo en el mercado los denominados productos funcionales, que se definen como aquellos productos que además de aportar nutrientes han demostrado científicamente que tiene una o varias funciones beneficiosas para el organismo. En el caso de las ECV los fitoesteroles (esteroles y estanoles) han demostrado en efecto beneficioso en la salud cardiovascular, debido a que dificultan la absorción de grasas y son efectivos para disminuir los niveles de colesterol-LDL.

El inconveniente de estos productos funcionales, a priori beneficiosos, reside en que en algunas ocasiones podemos encontrarnos casos en los que la industria alimentaria introduce los fitoesteroles en una gama de alimentos poco recomendables en una dieta equilibrada, como ocurre por ejemplo con las tan famosas margarinas. Las margarinas son un producto con un contenido graso en torno al 80 %, por tanto, pese a encontrarlas en su variedad como producto funcional siguen siendo un alimento con un elevado contenido en grasas saturadas e hidrogenadas, que nada van a hacer por mejorar nuestra salud cardiovascular.

Debemos tener presente que si recurrimos al uso de alguno de estos productos funcionales con fitoesteroles, su consumo, bien sea de esteroles o estanoles vegetales añadidos es de 3 gramos por día como máximo, y su uso no se recomienda en niños, embarazadas ni en período de lactancia.