



NUTRICIÓN

# Dieta sin riesgos

**MAGDA CARLAS**  
 Barcelona

**L**a enfermedad cardiovascular sigue siendo la causa más frecuente de mortalidad en los países desarrollados. En nuestro país, sin ir más lejos, este tipo de enfermedad (básicamente cardiopatía isquémica y accidentes vasculocerebrales) es responsable del mayor número de fallecimientos, por delante del cáncer o las enfermedades respiratorias. No es de extrañar pues que el próximo día 14, Día Europeo de la Prevención de Riesgo Cardiovascular, esté dedicado a este tema.



Este mortífero problema puede prevenirse. De hecho, cuatro de los famosos factores de riesgo, o sea, de los factores que predisponen a esta enfermedad -obesidad, diabetes, hipertensión e hipercolesterolemia- pueden como mínimo mejorarse con la dieta. El simple hecho de tener un peso sano, con un IMC entre 20 y 25, ya tiene un cierto efecto *protector*. Pero es que, además, se ha comprobado que adelgazar, aunque se trate de un simple sobrepeso, mejora la hipertensión y la diabetes a su vez también factores de riesgo. Recordando que la hipertensión es un problema muy frecuente que puede mejorar con algunas pautas dietéticas. Y que la diabetes en sus primeras etapas puede controlarse relativamente bien

con una buena dieta. Otro tema es que una dieta rica en frutas, verduras, pescado y aceite de oliva es un gran aliado de niveles de colesterol adecuados, a ser posible no superiores a 200 mg colesterol/100ml. Lo mismo que reducir la ingesta de grasa saturada y grasa trans presentes sobre todo en carnes grasas, lácteos grasos, pastelería industrial etcétera.

Cierto que no podemos controlar algunos factores de riesgo inevitables como la genética o tener más de 50 años pero está claro que con una dieta sana ya estamos haciendo una notable prevención. Si además hacemos

ejercicio con regularidad la citada prevención aumenta considerablemente. Sin olvidar por supuesto dejar el tabaco, factor de riesgo de primer orden. En fin, que llegar a muy mayores está en gran parte en nuestras manos.

## La sugerencia

### Salsa roja cardiosaludable.

Asar y pelar un par de pimientos rojos. Trocearlos y mezclarlos con unas cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra, un cuarto de diente de ajo y un poco de zumo de limón. Pasar todos los ingredientes por la batidora hasta obtener una salsa roja homogénea. Puede suavizarse con un poco de yogur natural. En cualquier caso es una salsa perfecta para un pescado a la plancha, un arroz blanco e incluso para ensaladas. Es ligera, vitamínica y cardiosaludable.