



## Tercera edad

Según el informe "Tercera edad y salud cardiovascular" realizado por Juan Antonio Garrido y publicado por el Instituto Flora, las enfermedades cardiovasculares son responsables de más de la mitad de los fallecimientos en las personas de más de 65 años y el riesgo de concentraciones elevadas de colesterol es menor en la tercera edad que a edades más tempranas "aunque su impacto en la mortalidad es mayor". Respecto a los factores de riesgo, Garrido cita la hipertensión "que se incrementa con la edad y afecta a más del 50% de la población mayor de 70 años", el tabaco, la obesidad, el sedentarismo y la diabetes. En este sentido, señala como hecho importante el incremento de la incidencia del sobrepeso y la diabetes en la sociedad actual como consecuencia de los hábitos inadecuados de alimentación y la falta de ejercicio.

Por otra parte, recuerda que una persona que fuma duplica su riesgo de padecer estas patologías; con la hipertensión "éste es dos o tres veces mayor aunque depende de las edades" y, en el caso de personas con colesterol muy alto, "la posibilidad de tener un infarto precoz en edad temprana es de tres a cuatro veces mayor". "Cuando se tienen más de uno de estos factores, el riesgo final no resulta de sumar el correspondiente a cada uno de los factores sino de su multiplicación", aclara. Por ello, hace hincapié en la importancia de la dieta mediterránea, "la más adecuada para preservar la salud cardiovascular".