

MUNDO



## Alimentos para el corazón

BBC Ciencia

[Reproduzca el contenido en Real Player o Windows Media](#)

**Las enfermedades cardiovasculares –las del corazón y los vasos sanguíneos- son la principal causa de muerte de la humanidad.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos trastornos -que incluyen infartos, derrame cerebral, enfermedad coronaria e hipertensión- provocan más de 17 millones de muertes cada año en el mundo.

Y aunque hay algunos factores de riesgo que no podemos alterar, como nuestra herencia genética, sí podemos cambiar otros elementos vinculados con el estilo de vida.

Una de las formas más simples y efectivas de reducir nuestro riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) es hacer pequeños cambios en nuestra dieta.

Por ejemplo, reducir nuestro consumo de sal, vigilar las grasas que ingerimos y comer más frutas y verduras.

Estos cambios pueden tener un impacto enorme en los tres principales factores de riesgo de enfermedades del corazón: el índice de masa corporal (IMC), la hipertensión y los niveles de colesterol.

[clic Lea también: Grasas que matan](#)

### Sal y colesterol



**El colesterol de los huevos no es tan dañino como el de las grasas saturadas**

"Para un corazón sano, los elementos más importantes de la dieta y por los que nos tenemos que preocupar son los niveles de colesterol y el exceso sal", le explica a BBC Mundo la doctora Cecilia Albala, experta en salud pública del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de Chile.

"Restringir el consumo de sal es fundamental para el control de la hipertensión, y la recomendación es por lo menos no agregar sal adicional a la comida cuando llega a la mesa. Y además tratar de restringir los alimentos salados, como los conservados", afirma la experta.

En segundo lugar está el control de los niveles de colesterol.

El colesterol es un lípido –una sustancia grasosa- que se encuentra en la sangre y que se produce principalmente en el organismo.

Esta sustancia juega un papel fundamental en la función de las células.

Sin embargo, demasiado colesterol en la sangre aumenta el riesgo de ECV, porque puede causar una acumulación de depósitos de grasa en las arterias y reducir la capacidad del corazón para bombear sangre y oxígeno al organismo.

## **Bueno y malo**

No debemos olvidar, sin embargo, que no todo el colesterol es malo. También existe el llamado colesterol bueno.

El colesterol malo o lipoproteína de baja densidad (LDL) transporta grasas desde el hígado hasta las células y, si el abastecimiento excede a la demanda, se produce la acumulación dañina de depósitos en las arterias.

***Lo que siempre digo es: hay que comer mucho pescado y muy poca carne de animales terrestres***

**Dra. Cecilia Albala, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de Chile**

Y el colesterol bueno o lipoproteína de alta densidad (HDL) es el encargado de retirar el colesterol malo de las células y llevarlo de regreso al hígado, donde se descompone o excreta.

Por eso debemos vigilar cuáles son los alimentos que incrementan los niveles de colesterol malo y mejoran los niveles de colesterol bueno.

"Para mantener niveles sanos de colesterol es necesario vigilar nuestro consumo de grasas, principalmente las de origen animal, que son grasas saturadas", dice la doctora Albala.

"Yo recomiendo dividir las grasas animales en dos: las de animales terrestres y las de animales marinos, los pescados. Y lo que siempre digo es: hay que comer mucho pescado y muy poca carne de animales terrestres".

"Porque el pescado, principalmente el graso, como el salmón, sardinas, arenque, etc., tiene un tipo de grasas, llamadas omega 3, que son buenas para el colesterol".

## **Menos saturadas, más omega 3**

Se ha demostrado que los ácidos grasos omega 3 reducen el riesgo de las ECV porque disminuyen los depósitos de grasas en las arterias reduciendo a su vez el riesgo de coágulos y regulando el ritmo cardíaco.

Los expertos recomiendan consumir al menos dos porciones de pescado graso a la semana.



### **Las frutas y verduras contienen micronutrientes esenciales**

Por otro lado, las carnes de animales terrestres -principalmente las carnes rojas- deben ser restringidas, ya que tienen grasas saturadas que aumentan los niveles de colesterol malo.

En cuanto a los huevos, sobre los que hemos tenido mensajes confusos durante años, es cierto que las yemas contienen mucho colesterol.

Pero los estudios han demostrado que comerse un bife o bistec es mucho más peligroso que un huevo, porque el daño de las grasas saturadas es mayor.

Así que si a usted le gustan los huevos y sigue una dieta balanceada, no tiene que reducir el consumo de este alimento a menos que su médico recomiende lo contrario.

"También es importante evitar el consumo de productos que contengan ácidos grasos trans, que causan el mismo efecto, o peor, que las grasas saturadas", dice la nutricionista.

## **Frutas y verduras**

Si queremos un corazón sano, no debemos olvidar el papel de las frutas y las verduras, que son fuentes ricas de muchos nutrientes esenciales como las vitaminas C y E y los carotenoides (antioxidantes).

***Algo muy importante es que nunca debemos hablar de dieta sin hablar de actividad física***

**C. Albala**

Los estudios han demostrado que ambas ayudan a proteger al corazón, al limitar los efectos dañinos del colesterol en los tejidos del organismo.

Tal como señala la nutricionista chilena, "la recomendación es: coma al menos cinco porciones de frutas y verduras diariamente y consuma mucha fibra y el mínimo de harinas y azúcares refinadas".

"Algo muy importante es que nunca debemos hablar de dieta sin hablar de actividad física".

"Porque ambos elementos deben formar parte, juntos, de un estilo de vida sano para lograr una buena salud del corazón".

*Jueves: La mejor dieta para bajar de peso*



**El pescado contiene ácidos grasos omega 3 que ayudan a reducir los depósitos de grasas en las arterias**