

10 consejos sencillos para cuidar tu corazón



Cuidar tu corazón es sencillo si sabes cómo hacerlo. Con estos 10 consejos podrás llevar un estilo de vida saludable y reducirás el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Aunque en los últimos años se ha propagado una nueva moda por lo sano y el cuidado de nuestro cuerpo, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte en España. De hecho, según el Instituto Nacional de Estadística, esta enfermedad causa el 30% de los fallecimientos que se producen en nuestro país, por encima incluso del cáncer y de las enfermedades del sistema respiratorio.

Sin embargo, la prevención es la clave. “El 80% de las enfermedades del corazón y hasta el 90% de los infartos podrían prevenirse con un estilo de vida más saludable, realizando más ejercicio físico y vigilando nuestra dieta”, explica el Dr. Carlos Macaya, presidente de la Fundación Española del Corazón. Seguir estos consejos desde una edad temprana puede marcar la diferencia. En este decálogo encontrarás las claves para conseguir un corazón sano y fuerte.

1. Controla el consumo de grasas

A la hora de llevar una alimentación sana y equilibrada es fundamental distinguir los distintos tipos de grasa. Las grasas saturadas, son las que debemos limitar puesto que su

consumo en exceso puede resultar perjudicial para nuestra salud y son, por ejemplo, la mantequilla, el tocino, las que se encuentran en bollería y productos industriales...

En cambio, “las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas tienen efectos beneficiosos para la salud, ya que incluyen ácidos grasos esenciales que no se pueden sintetizar en el cuerpo, sino que tienen que ser obtenidos a través de los alimentos”, explica Rosa Ortega, profesora del departamento de Nutrición de la facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Por ello, tienes que incorporar a tu dieta alimentos como las nueces, el pescado, el aguacate o el aceite de oliva.

2. Toma más pescado

La Organización Mundial de la Salud recomienda tomar de tres a cuatro raciones a la semana y dos de ellas deben ser de pescado azul que es rico en Omega 3, un ácido graso fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y especialmente

Uno de los principales déficits alimenticios de la sociedad española es el escaso consumo de pescado en la dieta diaria. En España, solo consumimos una cuarta parte de esa cantidad recomendada. Para proteger tu corazón debes incorporar a tu dieta, al menos dos veces por semana, alimentos como la caballa, las anchoas, el salmón o el atún.

3. Apúntate a la dieta mediterránea



Las bondades de nuestra dieta mundialmente conocida son innumerables. Este tipo de alimentación se basa en el consumo de aceite de oliva, frutos secos, cereales, verduras, pescado, carnes blancas y una baja ingesta de carnes rojas, carnes procesadas y dulces; que sumado al consumo de dos litros de agua al día ayudan a proteger a tu corazón de las enfermedades cardiovasculares.

Seguir estas premisas puede reducir hasta un 30% el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, y disminuye hasta un 70% las probabilidades de volver a sufrirla si ya se ha tenido previamente.

4. El Omega 3 es tu principal aliado

Uno de los principales ácidos grasos que debes tener en cuenta es el Omega 3 y no puede faltar en tu dieta. “Los Omega 3 han sido relacionados, en numerosos estudios, con un efecto protector frente a diversas enfermedades como patologías cardiovasculares, arteriosclerosis e hipertensión, diversos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, artritis reumatoide, procesos inflamatorios y neurodegenerativos...”, afirma Rosa Ortega.

La cantidad diaria recomendada de estos ácidos grasos es de 250 mg de la suma de EPA y DHA (dos tipos de Omega 3). Diversos estudios científicos han demostrado que con ingestas superiores, concretamente de 2g diarios de EPA y DHA se mantienen los niveles normales de triglicéridos en sangre y a partir de 3g, se mantiene una presión sanguínea normal. Sin embargo, a pesar de su importancia, se ha comprobado que un 85% de los individuos tomaban menos ácidos grasos Omega 3 de lo aconsejado. El salmón, las nueces o las leches enriquecidas serán tus principales aliados para llegar al consumo recomendado.

5. Evita el consumo de alcohol y de tabaco



Pocas cosas hay tan perjudiciales en cualquier ámbito de la vida como estas dos sustancias. Sin embargo, cuando las relacionamos con las enfermedades cardiovasculares, sus efectos nocivos se multiplican. Fumar no solo tiene consecuencias a nivel pulmonar sino que las sustancias nocivas del tabaco provocan cáncer y se relacionan con enfermedades del corazón.

El consumo de alcohol también es perjudicial para el correcto funcionamiento del corazón y de nuestro organismo en general, ya que aumenta la presión arterial, que con el tiempo desemboca en enfermedades cardiovasculares y puede llegar a causar diabetes tipo 2.

6. Cuidado con el colesterol

Uno de los principales peligros en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares es el colesterol alto. Según la Sociedad Española de Cardiología la mitad de la población española padece hipercolesterolemia y de ellos un 46% ni siquiera lo sabe.

Para reducirlo la clave es cuidar la alimentación. Según Rosa Ortega, “desde el punto de vista de la alimentación, conviene aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, lácteos, pescado, aceite de oliva... para conseguir un mayor aporte de vitaminas, minerales, fibra y Omega 3... disminuyendo el consumo de alimentos ricos en grasa saturada y trans”. La profesora también nos recomienda realizar ejercicio físico diario para reducir nuestros niveles de colesterol y lograr mantenerlos estables.

7. Estate atento a la báscula

En la lista de factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares se encuentra también el sobrepeso y la obesidad y de nuevo, los españoles suspendemos en esta materia. El 60% de la población de nuestro país está por encima de su peso ideal. Concretamente, el 39,3% sufren sobrepeso y el 21,6% obesidad, según el Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE), que ha publicado la Revista Española de Cardiología.

Controlar tu peso depende única y exclusivamente de la dieta que llevas y del ejercicio físico que realizas. Intenta comer de forma equilibrada, con gran cantidad de verduras, frutas, pescado al menos cuatro veces a la semana, carnes blancas...

8. Muévete



Uno de los pilares básicos, además de la alimentación, a la hora de cuidar tu corazón es hacer ejercicio regularmente. No se trata de que empieces a prepararte para una maratón, basta con que camines entre 30 y 60 minutos a buen ritmo durante cinco días a la semana. De esta forma fortalecerás tu corazón y conseguirás evitar la obesidad, uno de los principales factores de riesgo.

Realizar este tipo de actividad reduce el riesgo cardiovascular hasta un 11% pero además, se ha demostrado que el 78% de las personas mayores de 80 años que practican al menos media hora diaria de ejercicio alargan la vida un mínimo de cinco años.

9. Cuidado con la sal

Si realmente quieres cuidar tu corazón debes tener mucho cuidado con la sal. Pero ojo, no se trata solo de renunciar al salero, hay un montón de alimentos que consumes a diario que tienen importantes cantidades de este mineral y los estás consumiendo sin saberlo. La principal consecuencia de un excesivo consumo de sal es la hipertensión que, a su vez, puede provocar diferentes enfermedades cardiovasculares.

Los alimentos que pueden contenerla en cantidades más altas son los embutidos y conservas industriales, el pan, frutos secos con sal, alimentos precocinados... Todos en su versión natural y casera son mucho saludables y tienes la ventaja de que puedes controlar la cantidad de sal que añades cuando cocinas.

10. Olvídate del azúcar

El consumo de azúcar también debe controlarse. Ojo, hablamos de azúcares refinados o añadidos, es decir, este consejo no afecta al azúcar naturalmente presente en alimentos como la fruta o la leche. Sin embargo, consumido en exceso, el azúcar puede aumentar el riesgo de obesidad, aumenta los niveles de glucosa en sangre y el colesterol. Es decir, es una auténtica bomba para tu corazón.

Al igual que la sal hay muchos alimentos que compramos día a día en el supermercado que tienen azúcares añadidos, incluso los que son salados. La mejor opción vuelve a ser optar por las opciones más naturales y caseras para ayudar a tu corazón a latir fuerte y sano.

Fuente: elconfidencial.com