

## DIETA CARDIOSALUDABLE

---

### Definición.

Se puede considerar como dieta cardiosaludable aquella que, además de no tener consecuencias negativas sobre el organismo, previene la aparición de la enfermedad cardiovascular. La dieta que se consume en los países industrializados actualmente es rica en calorías, proteínas, grasas e hidratos de carbono refinados, la cual favorece la aparición de enfermedades derivadas de la obesidad y de los efectos nocivos de ciertas grasas sobre el organismo. El consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol favorece la arteriosclerosis y el exceso de sal en la dieta produce hipertensión arterial. Además, el exceso de calorías en la dieta produce obesidad, la cual aumenta la probabilidad de desarrollar arteriosclerosis. Las enfermedades cardiovasculares son más frecuentes en los países del norte de América y Europa que en los de la cuenca mediterránea. Esto parece ser debido al mayor consumo de grasas saturadas en los países del norte que en los mediterráneos. La dieta mediterránea se caracteriza por un alto contenido en frutas, aceite de oliva, vegetales en general y pescado, y un menor contenido en grasas saturadas. Por ello, para algunos expertos la dieta mediterránea es sinónimo de dieta cardiosaludable.

### Componentes de la dieta.

Los componentes principales de la dieta son las proteínas, grasas e hidratos de carbono, cada uno de los cuales tiene una influencia muy distinta sobre la concentración sérica de colesterol y la probabilidad de desarrollar enfermedad cardiovascular. El efecto de las proteínas sobre los lípidos sanguíneos es escaso, aunque en algunos estudios se ha observado que las proteínas de origen vegetal pueden reducir el colesterol sérico a diferencia de las proteínas de origen animal. Los hidratos de carbono reducen el colesterol LDL (colesterol "malo"), pero un contenido elevado de los mismos en la dieta conduce a un aumento de los triglicéridos y descenso del colesterol HDL (colesterol "bueno"). Sin embargo, este efecto negativo de los carbohidratos no se observa, o sólo es pasajero, si no se consume un exceso de calorías.

En cuanto a las grasas de la dieta y su repercusión sobre los lípidos sanguíneos, tenemos dos tipos de componentes: el colesterol y los ácidos grasos. La alimentación rica en colesterol se acompaña de un aumento del colesterol sérico, pero esta respuesta varía significativamente de unos individuos a otros. Diversos estudios han demostrado que la dieta con alto contenido en colesterol se relaciona con una mayor incidencia y mortalidad por enfermedad coronaria. Los ácidos grasos saturados (grasas de origen animal) son los componentes de la dieta que más se relacionan con el aumento del colesterol sérico y la incidencia de enfermedad coronaria. Los ácidos grasos poliinsaturados omega-6 (aceites de maíz, soja, girasol, etc.) disminuyen el colesterol LDL, pero también reducen el HDL, habiéndose documentado incluso efectos tóxicos derivados de su consumo excesivo, por lo que actualmente se recomienda que se usen con moderación. Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (grasas del pescado) reducen los triglicéridos de la sangre y, aunque no afectan al colesterol en personas sin dislipemia, sí disminuyen el colesterol LDL en pacientes con hipercolesterolemia. Los ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva) reducen el colesterol LDL y aumentan o no modifican el colesterol HDL.

Uno de los contenidos de la dieta que también influye en los lípidos sanguíneos es la fibra vegetal. La fibra de la dieta favorece el tránsito intestinal, con lo que se absorben menos las grasas. Por ello, una dieta con alto contenido en fibra se acompaña de una reducción del colesterol sérico, aunque también se ve reducido el colesterol HDL. Por último, el contenido calórico de la dieta también influye sobre el perfil lipídico de la sangre. El exceso de calorías con la dieta se acompaña de un aumento del colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos, además de que provoca obesidad, con todas sus consecuencias sobre la salud.

## RECOMENDACIONES

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, los componentes de la dieta más perjudiciales para la salud cardiovascular son las grasas saturadas, el colesterol y el contenido calórico. Por el contrario, los más beneficiosos son los ácidos grasos monoinsaturados y, en menor medida, los ácidos grasos poliinsaturados y la fibra. Por ello, las recomendaciones dietéticas para prevenir la arteriosclerosis y, por lo tanto, la dieta cardiosaludable se basan, en general, en restringir el consumo de grasas de origen animal, evitar el exceso de calorías y favorecer la alimentación a base de frutas, verduras, aceite de oliva, pescado y fibra. En general, se aconseja que las grasas constituyan menos del 30% del total de calorías, con menos del 10% de grasas saturadas, menos de 300 mg/día de colesterol y menos de 2.5 gramos al día de sal. Las recomendaciones generales podemos agruparlas de la siguiente manera:

- **1. Alimentos que deben evitarse:**
  - Alimentos ricos en grasas saturadas: carne de cerdo y sus derivados (jamón, bacon, fiambres, embutidos, salchichas, tocino, etc.); carne de cordero; carne de ganso y pato; carnes rojas en general y hamburguesas; leche entera y derivados (mantequilla, queso, yogur, nata, crema, etc.); manteca y sebo de animales; aceites de coco y palma (muchos alimentos elaborados comercialmente contienen estos aceites); bollería (pasteles, bizcochos, tartas, magdalenas, dulces, etc.); productos hechos con manteca o mantequilla.
  - Alimentos ricos en colesterol: yema de huevo, mayonesa, vísceras (hígado, sesos, riñones, mollejas, etc.), menudillos, crustáceos, mariscos, huevos de pescado y similares.
  - Alimentos hipercalóricos: dulces, azúcares refinados, mermelada, miel, chocolate, helados y alimentos ricos en grasas (aceites, salsas, manteca, patés, etc.).
  - Alimentos salados: salazones, conservas, alimentos condimentados y uso excesivo de sal con la comida habitual.
- **2. Alimentos que deben consumirse con moderación:**
  - Carnes: ternera, cordero (preferentemente pata, paletilla y lomo), cerdo (preferentemente filete, lomo y centro de jamón), venado, liebre y caza sin grasa.
  - Leche y derivados desnatados. Margarinas.
  - Huevo, sólo 2 veces a la semana.
  - Frutos secos.
  - Frutas frescas: el coco y el aguacate son ricos en grasas.
  - Bebidas excitantes: café y té.
  - Bebidas alcohólicas: sólo se recomienda un vaso de vino (como máximo 1/4 de litro) o una cerveza (como máximo dos) al día. No deben beberse licores ni otras bebidas de alto contenido en alcohol.
- **3. Alimentos permitidos y recomendables:**
  - Alimentos ricos en grasas monoinsaturadas: aceite de oliva.
  - Alimentos ricos en grasas poliinsaturadas omega-6: aceite de semilla (maíz, soja, girasol, etc.).
  - Alimentos ricos en grasas poliinsaturadas omega-3: pescado blanco y, sobre todo, azul (atún, sardina, caballa, salmón, trucha, carpa, etc.). Se recomienda comer pescado de 2 a 3 veces a la semana.
  - Aves: pollo, pavo y faisán sin piel (la grasa se localiza principalmente bajo la piel).
  - Fibra: verduras, frutas, hortalizas, legumbres, cereales, pan integral, etc.
- **4. Consejos generales:**
  - A pesar de las limitaciones comentadas a la hora de elegir los tipos de comida, es posible hacer una dieta variada sólo con los alimentos permitidos. Se recomienda variar diariamente el tipo de alimento y su forma de preparación.
  - Al cocinar, debe retirarse toda la grasa visible de la carne y eliminar la piel de las aves.
  - Se aconseja asar las carnes en lugar de freír. Si se fríe, debe hacerse con aceite de semillas (maíz, girasol, soja, etc.) o de oliva.
  - No deben usarse condimentos. Se recomienda añadir poca sal a las comidas. En su lugar puede utilizarse vinagre o jugo de limón. Puede darse sabor a las comidas con cebolla o ajo.
  - Es recomendable consumir vegetales frescos, pero sin acompañarlos de grasas como mantequilla, crema, mayonesa u otras salsas.
  - Las bebidas alcohólicas deben rechazarse, sobre todo los licores y alcoholes fuertes, pues aumentan considerablemente la cantidad de calorías de la dieta.
  - Hay que eliminar los postres dulces, helados, patatas fritas y productos envasados similares, pues suelen contener grasas saturadas y sal. El postre debe ser siempre una o más piezas de fruta sin acompañantes del tipo de la nata o la crema.
  - Es necesario evitar la obesidad. Si ya se padece, debe seguirse una dieta baja en calorías.
  - No fumar. El tabaco es mucho más peligroso cuando se une a un colesterol elevado (cosa que ocurre con las dietas ricas en grasas saturadas y colesterol).
  - Hacer ejercicio físico regularmente, el cual contribuye a adelgazar y a controlar el colesterol y la tensión arterial.
  - Controlarse periódicamente la tensión arterial y el colesterol.