

Agosto, mes del corazón: Consejos prácticos para cuidar tu salud cardiovascular a través de la alimentación

En Chile, las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte. Según el Ministerio de Salud (MINSAL), alrededor del 28 % de las muertes en Chile son atribuibles a enfermedades cardiovasculares. En cifras más concretas, se estima que cerca de 95.000 personas fallecen al año en nuestro país por problemas cardiovasculares.

Por ello, en marco de agosto, Mes del Corazón, se tiende a entregar recomendaciones para proteger este órgano vital y mantenerlo funcionando a toda máquina, principalmente a través de la alimentación, con tips prácticos que cualquiera puede incorporar en su vida diaria.

“Una mala alimentación influye directamente en los factores de riesgo más frecuentes como la presión arterial, dislipidemias, diabetes o resistencia a la insulina y obesidad. Por eso, la nutrición juega un papel clave en la salud cardiovascular”, explica Álvaro Flores, asesor técnico nutricional de Farmacias del Dr. Simi.

Entre los alimentos más beneficiosos para el corazón, el especialista destaca aquellos ricos en fibra —como frutas y verduras— que ayudan a reducir el colesterol, además de grasas insaturadas como aceite de oliva, frutos secos, maní, almendras, nueces y palta. También recomienda consumir pescados grasos como el salmón, por su aporte en EPA y DHA,

ácidos grasos esenciales para la salud cardiovascular.

En contraste, sugiere limitar preparaciones fritas, productos de pastelería como galletas y pasteles, exceso de azúcar, carnes procesadas (vieneas, longanizas, embutidos) y cortes con alto contenido de grasa, ya que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas.

Respecto a los hábitos cotidianos, Flores aconseja sumar ensaladas de distintos colores en el almuerzo para obtener una variedad de vitaminas y minerales, priorizar cortes magros de carne, reducir la sal, aumentar el consumo de frutos secos y evitar grasas saturadas.

Otro aspecto clave es la hidratación, que “resulta fundamental ya que regula la fluidez de la sangre, ayuda a mantener la presión arterial y favorece la oxigenación”, agrega el especialista.

Finalmente, recalca que nutrientes como ácidos grasos (omegas), antioxidantes y fibras son infaltables en la dieta de quienes buscan cuidar su salud cardiovascular.

De esta forma, el llamado es a tomar conciencia y adoptar pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia para mantener un corazón sano, especialmente en un país donde las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte.