

COLUMNA

Dra. Carla Guzmán
Nutricionista y Doctora en Ciencias Médicas
Universidad San Sebastián



Cuidar el corazón es cuidar la vida

Las enfermedades cardiovasculares comprenden un grupo de trastornos que afectan al corazón y vasos sanguíneos representando, de acuerdo con datos aportados por el Ministerio de Salud, la principal causa de muerte en Chile, con un 27,1% de las defunciones anuales; tendencia que también se observa a nivel mundial, donde las enfermedades cardiovasculares son responsables del 33% de la mortalidad global.

Dado lo anterior, agosto se ha consolidado como el Mes del Corazón, instancia clave para recordar la relevancia de la prevención activa. La American Heart Association (AHA) ha demostrado que los principales factores de riesgo están vinculados a una alimentación poco saludable, sedentarismo, tabaquismo, hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol, diabetes, obesidad y edad avanzada. Estos hábitos impactan directamente en parámetros como la presión arterial, glicemia, perfil lipídico y estado nutricional, conduciendo al desarrollo de hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemias y obesidad.

Por tal motivo, se da paso al concepto de dieta cardioprotectora, que se caracteriza por ser baja en grasas saturadas y, en general, contiene más alimentos frescos que procesados. La evidencia científica actual, respaldada por la AHA y la European Society of Cardiology,

destaca que los beneficios sobre la salud cardiovascular no radican en el consumo de nutrientes aislados, sino en las interacciones de múltiples factores, tales como, la calidad de los carbohidratos, el contenido de fibra dietética, los ácidos grasos y proteínas específicas, los métodos de preparación de los alimentos, entre otros.

En este contexto, se promueve la adopción de una dieta cardioprotectora, caracterizada por su bajo contenido en grasas saturadas y trans, y un énfasis en alimentos frescos y mínimamente procesados, que ha demostrado reducir significativamente el riesgo de eventos cardiovasculares, como infartos o accidentes cerebrovasculares. En general, se recomienda reducir el consumo de carnes rojas, embutidos y lácteos enteros, todos altos en grasas saturadas, así como eliminar o limitar los alimentos fritos, los cuales elevan el colesterol LDL ("colesterol malo") por su alto contenido en grasas trans.

Además, la ingesta excesiva de sodio, proveniente de alimentos ultraprocesados, se asocia directamente con el aumento de la presión arterial, razón por la que no se recomienda superar los 5 gramos de sal diarios. En contraste, se promueve una alimentación rica en fibra dietética, proveniente de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.