

Experta detalla siete alimentos cotidianos claves para proteger la salud cardiovascular

La directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes explica cómo la incorporación de productos accesibles, desde frutas y verduras hasta pescados, puede ser determinante en la prevención de enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte en el país.



En Chile, las enfermedades cardiovasculares se han consolidado como la principal causa de muerte, una realidad preocupante que, sin embargo, puede ser modificada sustancialmente mediante la adopción de hábitos de vida saludables. Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), hasta un 80% de estos fallecimientos podrían evitarse si se combinan factores como el control regular de la presión arterial, el colesterol y la glicemia con la actividad física, el cese del tabaquismo y, fundamentalmente, una alimentación balanceada. En este contexto, Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes (Uandes), ha elaborado una guía con alimentos de consumo diario que juegan un rol protector vital para el corazón.

Uno de los grupos más destacados por la especialista es el de las frutas y verduras ricas en polifenoles, caracterizadas por sus tonos oscuros. Al respecto, Reyes señala que “por ejemplo, betarragas, repollo morado, moras y arándanos. Si uno consume estos alimentos, como de postre, va a disminuir su riesgo de oxidación de las moléculas del colesterol LDL, que es el colesterol llamado popularmente malo, que es el que se pega a las arterias. Por lo tanto, estos polifenoles de estas frutas de colores azul y morado tienen un efecto antioxidante previniendo la formación de placas ateroscleróticas y un efecto antiinflamatorio a nivel general, que también previene las enfermedades

vasculares y los infartos al corazón”.

Asimismo, la incorporación de productos del mar es esencial debido a sus propiedades nutricionales específicas. Sobre los pescados y mariscos, la académica de la Uandes explica que “dan grandes aportes de ácidos grasos omega 3, que tienen un papel importante como antiagregante plaquetario, por lo tanto, disminuyen el riesgo de trombosis, disminuyen los triglicéridos, que son una lipoproteína que también va dañando las paredes vasculares, y también tienen efecto antiinflamatorio. Este consumo debe ser al menos dos veces por semana”. A esto se suma la importancia de los alimentos ricos en fibra, como cereales integrales y legumbres, ya que “la fibra va a mejorar el tránsito intestinal y va a disminuir el colesterol LDL, produce más sensación de saciedad y, por lo tanto, se corre menos riesgo de obesidad”.

En cuanto a las frutas más comunes, la experta derriba mitos sobre el consumo de plátanos, aclarando que “en general la gente los deja de consumir por su aporte calórico, pero los plátanos son ricos en potasio, lo cual contribuye a estabilizar y disminuir la presión arterial”. De igual forma, destaca el rol de las naranjas y otros cítricos, pues “aportan vitamina C, tienen antioxidantes, disminuyen el colesterol LDL y la oxidación de este tipo de colesterol”. También sugiere el consumo moderado de nueces que, aunque calóricas, “aportan ácidos grasos omega 6, que tiene la propiedad de disminuir el colesterol LDL, y también aportan vitamina E, que es un potente antioxidante”.

Finalmente, la palta es otro de los alimentos recomendados para mantener las arterias limpias gracias a su composición grasa saludable. La nutrióloga detalla que este fruto “es rica en ácidos grasos monoinsaturados, los cuales son más resistentes al calor que los ácidos grasos poliinsaturados de los aceites de semilla y estos ácidos grasos monoinsaturados disminuyen el colesterol LDL y mantienen el colesterol HDL, que es el colesterol que va limpiando las arterias. Además, la palta tiene compuestos fenólicos y antioxidantes que son antioxidantes que también protegen al colesterol LDL del daño oxidativo”.