

Ciencia & Sociedad

“

Siempre es posible modificar los hábitos alimentarios, y los beneficios suelen hacerse evidentes a corto y mediano plazo.

”

Fernanda Carrasco, directora médica Centro de Vida Saludable UdeC

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

AGOSTO ES EL MES DEL CORAZÓN EN CHILE

Nutrir cuerpo, mente y espíritu: hábitos como protectores de la salud cardiovascular y vida

Las enfermedades cardiovasculares son primera causa de muerte, principalmente infartos cardíacos y accidentes cerebrovasculares, pero hasta 80% de casos se podrían prevenir con cambios hacia estilos saludables. En los pilares del autocuidado para el bienestar integral están la alimentación equilibrada, actividad física regular y manejo del estrés.

Más del 30% de las muertes en Chile y el mundo son por enfermedades cardiovasculares (ECV), siendo primera causa de muerte, principalmente infartos cardíacos y accidentes cerebrovasculares, además de tener alta carga de morbilidades, advierten el Ministerio de Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Son más de 30 mil personas que cada año fallecen en el país. Son tantas vidas que se pierden y se pudieron salvar: “se estima que hasta 80% de las ECV pueden prevenirse mediante modificaciones en los estilos de vida”, resalta la doctora Fernanda Carrasco, directora médica del Centro de Vida Saludable (CVS) de la Universidad de Concepción (UdeC).

El Mes del Corazón cada agosto en Chile busca concientizar para fomentar hábitos sanos y autocuidado en la población y promover la salud cardiovascular, prevenir enfermedades y proteger la vida el máximo tiempo posible y desde lo cotidiano.

Los pilares para instalar son “alimentación saludable, práctica de actividad física regular, abstinencia del tabaco y reducción del estrés”, detalla la nutricionista doctora en biociencias y magíster en promoción de la salud.

Alimentación cardioprotectora

Cada persona debe comer a diario para satisfacer necesidades fisiológicas y el organismo obtenga los nutrientes y compuestos bioactivos que requiere para distintas funciones. También comemos por gusto y placer.

La alimentación merece particular atención, puede ser dañina o beneficiosa para prevenir o controlar patologías por la participación de nutrientes en distintos mecanismos orgánicos, explica Carrasco. “Una alimentación saludable puede reducir el riesgo de ECV, diabetes, algunos cánceres y enfermedades neurodegenerativas. A nivel terapéutico ha evidenciado mejoras en el control de la presión arterial, niveles de lípidos y glucosa en sangre, peso corporal e inflamación sistémica”, destaca.

Los efectos pueden observarse en el presente y futuro porque se acumulan. “Siempre es posible modificar los hábitos alimentarios, y los beneficios suelen hacerse evidentes a corto y mediano plazo”, sostiene.

Una alimentación saludable es variada y equilibrada en la inclusión de todos los nutrientes que necesita el organismo mediante alimentos de buena calidad y en cantidad precisa, y hay algunos destacados por ser car-

dioprotectores.

“Los ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) reducen triglicéridos, presión arterial, inflamación y riesgo de arritmias. Los contienen pescados grasos que se recomienda incluir al menos dos veces por semana, nueces, semillas de chía y linaza”, asegura la experta.

También destaca la fibra que ha evidenciado efecto en reducir absorción de colesterol y mejorar el control glicémico. Se deben consumir de 25 a 30 gramos diarios, y su fuente son legumbres, frutas, verduras y ce-

reales integrales.

Y los polifenoles, antioxidantes naturales, mejoran la función endotelial, y se hallan en vegetales, especialmente frutos rojos, té verde y aceite de oliva.

“Los beneficios de los nutrientes no ocurren de forma aislada. Cada alimento aporta una combinación única de compuestos bioactivos que actúan en sinergia, se potencian entre sí cuando se consumen como parte de una alimentación equilibrada y variada”, manifiesta la nutricionista.

A limitar

Hay nutrientes críticos cuyo consumo se debe limitar porque su exceso aumenta el riesgo de desarrollo o empeora factores de riesgo cardiovascular como sobrepeso y obesidad, diabetes, dislipidemias e hipertensión. Por ello son advertidos con sellos en los envases. “Los principales nutrientes con efectos perjudiciales son grasas trans y saturadas, azúcares simples y sodio”, advierte la experta.

Grasas trans y saturadas elevan los niveles de colesterol. Las con-

tienen los ultraprocesados, margarinas, frituras, carnes procesadas, lácteos enteros, mantequilla y productos de pastelería.

“Azúcares simples contribuyen al desarrollo de resistencia a la insulina, inflamación crónica y dislipidemias. Principales fuentes son bebidas azucaradas, productos industrializados y dulces”, explica.

Y el sodio puede relacionarse con hipertensión y eventos cardiovasculares. Lo aporta principalmente sal de mesa, enlatados, embutidos y snacks procesados.

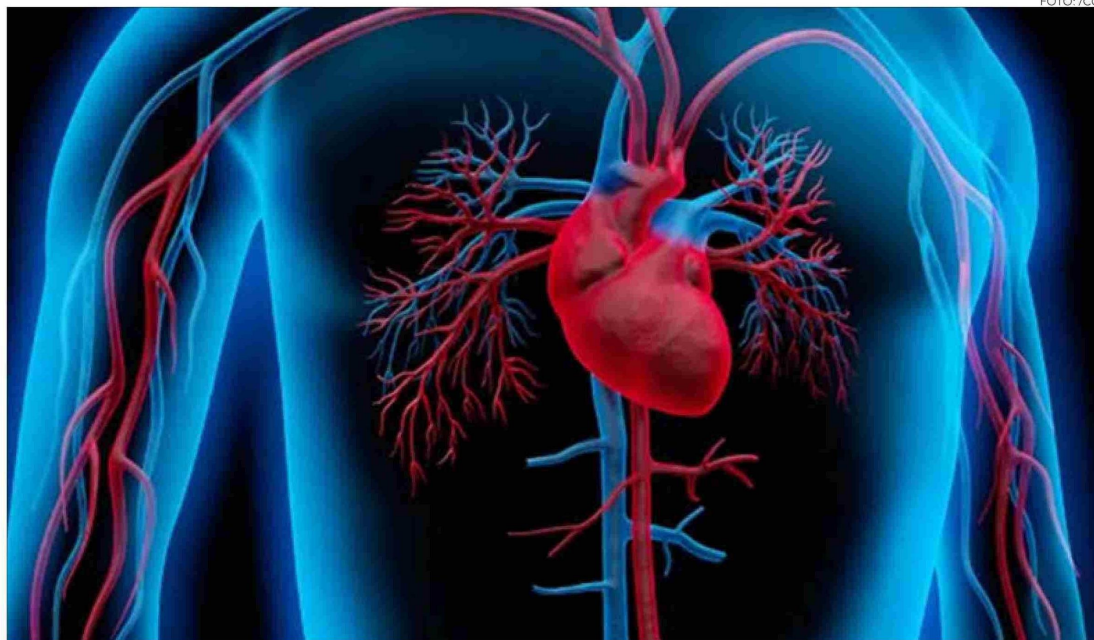


FOTO: ICC

“

Nuestra salud mental y emocional afecta directamente al cuerpo, en especial al corazón y sistema circulatorio.

”

Marcia Stuardo, psicóloga Centro de Vida Saludable UdeC

El estrés

es un factor de riesgo cardiovascular.

Atención plena y meditación

han mostrado beneficios en la salud cardiovascular.

Salud mental para el corazón

Como se debe nutrir el cuerpo, también se debe nutrir la mente y el espíritu para cuidar al corazón y bienestar integral. Los hábitos de autocuidado mental y emocional son determinantes de la salud que se deben reconocer y valorar.

“Nuestra salud mental y emocional afecta directamente al cuerpo, en especial al corazón y sistema circulatorio”, sostiene Marcia Stuardo, psicóloga clínica y de la salud del CVS UdeC. Para bien o mal, puede proteger y controlar, o aumentar riesgos y empeorar condiciones.

Al respecto, destaca que estados emocionales placenteros junto a la autorregulación emocional habitual protege la salud cardíaca, al contribuir a reducir los niveles de estrés y favorecer el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y del organismo en general.

Y explica que estados emocionales displacenteros, ansiedad y estrés activan una fase de alerta que lleva a elevar niveles de cortisol y adrenalina para hacer frente a situaciones, y gatillan mecanismos fisiológicos con manifestaciones físicas. Si se mantienen se expresan en síntomas y riesgos de ECV (o empeoramiento) como presión arterial elevada, alteración del ritmo cardíaco, inflamación sistémica y debilitar el sistema inmune. “Además, niveles de estrés o un estado emocional persistente puede generar que el corazón trabaje más y al extremo”, afirma.

El impacto es bidireccional. El estado de la salud cardiovascular afecta a la mental y emocional. La psicóloga cuenta que se ha visto que personas con antecedentes de hipertensión o infartos desarro-



FOTO: /CC

llan cuadros de ansiedad, miedo a recaídas y síntomas depresivos que afecta su calidad de vida e incluso la adherencia a tratamientos y cambios de hábitos beneficiosos.

“Si se suman hábitos poco saludables como alimentación inadecuada, consumo elevado de alcohol o tabaco, incluso sedentarismo, se puede empeorar la salud tanto cardiovascular como mental”, advierte. “Cuidar al corazón permite una mejor salud mental, que a su vez permite una mejor salud cardiovascular si nos sentimos con nivel de bienestar aceptable”, manifiesta.

Prácticas de autocuidado

A través de distintas acciones se puede contribuir al autocuidado mental y emocional y así beneficiar la salud del corazón e integral, reduciendo los niveles de estrés o emociones displacenteras y aumentando los estados placenteros y de bienestar.

La psicóloga menciona que “fortalecer los vínculos con otros, tener un propósito y practicar la auto-compasión y tratarnos con amabilidad pueden ayudar a gestionar mejor situaciones estresantes y afrontar de manera más saludable los desafíos del día a día”. Así se

puede reducir el impacto de eventos percibidos como estresantes.

Marcia Stuardo también resalta que disfrutar pasatiempos y ocio dentro de las rutinas son pilares del autocuidado que permiten regular el estrés cotidiano y fomentar emociones placenteras como calma y motivación. Darse espacio y tiempo de realizar una actividad que guste de forma regular permite gozar sin presiones de resultados y desconectar de la vorágine diaria para conectar con la propia esencia e intereses, desde jardinear y leer libros hasta oír música o ver películas.

Y distintas prácticas -intenciona-

das- que han evidenciado grandes beneficios. “Actividades vinculadas al mindfulness o atención plena han demostrado que pueden disminuir niveles de estrés, presión arterial y niveles de cortisol, y fortalecer el sistema inmune y mejorar la variabilidad del ritmo cardíaco, siendo un elemento protector para la salud cardiovascular. Y se ha visto también que genera un impacto positivo en la gestión del estrés en enfermedades crónicas, destaca. Y añade que prácticas de meditación, respiración consciente, caminatas o baños de bosque permiten hacer una pausa consciente dentro del ajetreado ritmo de vida y conectar con la calma para reducir la ansiedad y estrés.

El descanso e higiene de sueño para tener uno suficiente en cantidad y calidad que se realmente reparador para la mente y el cuerpo es otro pilar fundamental del estilo de vida sana

Desde allí, la psicóloga enfatiza que las estrategias integrales son más significativamente beneficiosas al unir los efectos de distintas acciones.

Por eso un estilo de vida saludable debe abordar actividades y hábitos de las distintas dimensiones para promover el bienestar integral, cuidar desde el corazón a la mente y desde la mente al corazón.

Más allá de elegir alimentos

La elección responsable de alimentos es clave para seguir una alimentación sana y cardioprotectora. Hay que privilegiar los de alto valor nutricional, de origen natural y/o con menor cantidad de ingredientes; se deben restringir los nutrientes críticos y productos ultraprocesados que son los que contienen más de 5 ingredientes y muchos de estos son aditivos, explica la nutricionista Fernanda Carrasco.

Aunque elegir es sólo una parte, la calidad de la alimentación se construye con una sinergia de hábitos. La experta en promoción de la salud define como fundamental generar rutinas saludables con horarios regulares para comer, que deben ser acorde a necesidades individuales y constantes para favorecer la autorregulación del apetito sin

“picoteos”. Pueden ser 5 comidas diarias como la recomendación general, o no.

La preparación es también crucial. Hay técnicas que podrían alterar y reducir la calidad de los alimentos considerados saludables como freír en aceite, mientras los métodos de cocción más saludables son horno, vapor, plancha o freidoras de aire. Y añadir especias y hierbas aromáticas para condimentar y sazonar permite reducir el consumo de sal.

“Es importante mantener un equilibrio nutricional, evitando tanto el exceso como la restricción calórica extrema. Ninguno de los dos extremos es saludable, y lo más sostenible a largo plazo es encontrar un punto que sea realista, nutritivo y adaptado a nuestras necesidades personales”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl