

COLUMNA OPINION

7 alimentos cotidianos que ayudan a disminuir riesgos y cuidar la salud de tu corazón

En Chile, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte. Estas pueden prevenirse en gran medida con hábitos saludables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hasta un 80% de estos fallecimientos se podrían evitar mediante alimentación balanceada, actividad física, no fumar y control regular de la presión arterial, colesterol y glicemia.

En ese sentido, Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes (Uandes), entrega un listado de alimentos cotidianos que ayudan a disminuir riesgos y cuidar la salud del corazón. Esto son:

- Frutas y verduras (alimentos ricos en polifenoles): “Por ejemplo, beterragas, 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 ateroescleróticas y un efecto antiinflamatorio a nivel general, que también previene las enfermedades vasculares y los infartos al corazón”.
- Pescados y mariscos: “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”.
- Alimentos ricos en fibra, como cereales integrales, pan integral, verduras, frutas y legumbres: “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”.
- Plátanos: “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”.
- Naranjas y otros cítricos: “Aportan vitamina C, tienen antioxidantes, disminuyen el colesterol LDL y la oxidación de este tipo de colesterol”.
- Nueces (cantidades moderadas): “También tienen un alto aporte calórico, sin embargo, son aportan ácidos grasos omega 6, que tiene la propiedad de disminuir el colesterol LDL, y también aportan vitamina E, que es un potente antioxidante”.
- Palta: “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”.