

Clara Simón. Munich

La modificación de la dieta en su conjunto ofrece claros beneficios en la reducción del riesgo cardiovascular

En el riesgo cardiovascular confluyen varios componentes de la dieta que actúan no sólo en los factores de riesgo clásicos, como el colesterol LDL y la presión sanguínea, sino también en los denominados nuevos factores de riesgo, según ha indicado Angela Rivellese, de la Universidad Federico II, en Nápoles (Italia), que ha participado en la XL Reunión Anual de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes, que se celebra en Múnich (Alemania).

Entre los diferentes componentes de la dieta, las grasas y los carbohidratos continúan siendo los más relevantes y los más estudiados. Los ensayos de intervención en los que las grasas totales o las saturadas se reemplazan por otros nutrientes, normalmente por grasas monosaturadas o poliinsaturadas n-6, han mostrado una reducción de los eventos cardiovasculares en un periodo de dos años. Incluso los ácidos grasos n-3 se asocian con una considerable reducción de la mortalidad cardiovascular.

Prevención secundaria

No obstante, estas dietas suplementadas para la prevención secundaria han dado lugar a una considerable reducción de los eventos cardiovasculares, sobre todo de muerte súbita. Los diferentes tipos de grasas parece ser que influyen en el riesgo cardiovascular a través de diferentes mecanismos: los ácidos grasos monoinsaturados y los poliinsaturados n-6 mejoran el perfil de los factores de riesgo metabólicos, mientras que los ácidos grasos n-3 actúa a través de sus efectos antiarrítmicos.

Con respecto a los carbohidratos, se ha constatado que se asocian a una reducción del riesgo cardiovascular. Rivellese ha indicado que la atención se centra ahora en la dieta en general, considerada como un conjunto de nutrientes y no como elementos individuales. Un patrón de dieta similar a la mediterránea, caracterizada por una alta ingesta de frutas, verduras, legumbres, cereales, ácidos grasos monoinsaturados, productos bajos en grasas y poca cantidad de carne, se ha asociado de forma consistente con un bajo riesgo cardiovascular.

La puesta en marcha de este tipo de dieta supone más del 50 por ciento de la prevención cardiovascular. Los beneficios en la salud cardiovascular de este tipo de dietas han hecho que se considere su implantación valorando la alimentación en su conjunto.

Rivellese ha destacado que la modificación potencial de la dieta supone una reducción del riesgo cardiovascular, pero no está implantada de forma generalizada, por lo que deberían tomarse las medidas para cambiar los hábitos.