

Hoy se celebra el 'Día Mundial del Corazón' bajo el lema 'Meter el corazón en la cintura'

MADRID, 25 (EUROPA PRESS)

Unos 17 millones de personas fallecen cada año en el mundo debido a las enfermedades cardiovasculares, aunque esta cifra se podría reducir a la mitad con "poco esfuerzo" a través de la práctica de ejercicio físico, de una dieta equilibrada, del control de la presión arterial, colesterol y glucosa, según recordó el presidente de la Fundación Española del Corazón, el doctor José María Cruz, con motivo del 'Día Mundial del Corazón', que se celebra hoy en más de cien países.

Durante este día, bajo el lema 'Meter el corazón en cintura', la Fundación Española del Corazón repartirá por toda España una serie de folletos que incluyen recomendaciones para prevenir las enfermedades cardiovasculares. En concreto, la campaña de este año pretende concienciar a la población general y a los profesionales sanitarios de que "la salud del corazón se ve amenazada, no sólo por la cantidad de grasa corporal, sino también por el lugar donde se localiza", señaló el experto.

Según el doctor José María Cruz, el exceso de grasa abdominal reduce entre 4 y 8 años la edad probable de sufrir el primer ataque al corazón y aumenta el riesgo de padecer diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Se considera que una mujer tiene un alto riesgo cardiovascular cuando su perímetro de cintura mide más de 88 centímetros, mientras que en el caso de los hombres esta cifra debe superar los 102 centímetros, dijo.

En este sentido, practicar una alimentación equilibrada y cardiosaludable; hacer ejercicio de forma regular (al menos tres veces en semana, unos 30 minutos); tratar de mantener el peso ideal; conocer y controlar la tensión arterial; y realizar controles periódicos de las cifras de colesterol y glucemia; así como manejar el estrés y tomar las riendas de la salud, "son requisitos imprescindible y que actúan de forma inmediata en la prevención de la enfermedades del corazón".

Además, el experto advirtió que "el problema fundamental de las enfermedades cardiovasculares es que los factores de riesgo cursan de forma silenciosa, y los pacientes no tienen la misma concienciación del riesgo después de sufrir un infarto frente al cáncer, que se percibe mucho más peligroso, a pesar de provocar menos muertes".

Además, resaltó que una de cada tres personas morirá por afecciones cardiovasculares.

ALERTA POR EL INCREMENTO DE LA OBESIDAD

Por otro lado, el presidente de la Sociedad Española para el estudio del Corazón (SEEDO), el doctor Basilio Moreno, insistió en que "es necesaria la colaboración de todos los agentes (profesionales sanitarios, padres, profesores, autoridades

sanitarias, etcétera...) para hacer frente al problema de la obesidad fundamentalmente a través de una mejora en la educación, ya que esta patología afecta al 14,5 por ciento de los españoles, mientras que el 38,5 por ciento tiene sobrepeso".

Asimismo, este experto destacó el aumento de la obesidad en la población infantil y juvenil, puesto que casi el 40 por ciento de los adolescentes sufren un exceso de peso, por lo que abogó por impulsar el estudio de la nutrición desde las escuelas, para fomentar hábitos dietéticos saludables.