

RECOMENDACIONES DE LA AHA

Una dieta para cuidar su corazón

La Asociación Americana del Corazón lanza nuevos consejos para prevenir las cardiopatías

ÁNGELES LÓPEZ (elmundo.es)

MADRID.- El estilo de vida y la dieta son imprescindibles para la salud cardiovascular, según las nuevas recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón (AHA, sus siglas en inglés). Estos consejos actualizan las guías médicas ofrecidas en 2000 e intentan ofrecer información más comprensible a toda la población para frenar una epidemia de grandes dimensiones: el sobrepeso y la obesidad.

A grandes rasgos, se trata de insistir en lo que muchas investigaciones han mostrado: **la dieta rica en grasas, alta en calorías y unida al sedentarismo son una bomba de relojería para el corazón** y las arterias. En esta ocasión los expertos estadounidenses quieren lanzar mensajes claros y sencillos para que toda la población pueda adaptar las recomendaciones dentro de sus gustos, siempre que sea sano y posible.

Más que hablar de dieta, centran la atención en el estilo de vida, para prevenir la obesidad y por tanto los trastornos cardiovasculares. En principio se trata de mantener un índice de masa corporal (relación entre peso y altura) entre 18,5 y 24,9 kg/m². Sus recomendaciones, publicadas en la revista '[Circulation](#)', se dirigen a toda la población.

Estos son los consejos sanos para lograr los objetivos:

- Llevar una **vida activa**: todos los adultos deberían acumular 30 o más minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Si se pretende perder peso o mantener la disminución de peso, se debe practicar al menos 60 minutos de ejercicio casi todos los días.
- Evitar el consumo o la exposición al **tabaco**: **fumar** está relacionado tanto con el cáncer como con otros trastornos cardiovasculares.
- Mantener una **tensión arterial normal**, por debajo de 120/80 mm/Hg: los **niveles tensionales** pueden modificarse con la dieta, la actividad física, los tóxicos y los factores psicosociales. Bajar la ingesta de sal (ideal por debajo de 1,5g/día), aumentar el consumo de potasio, reducir las calorías y consumir alcohol de forma moderada pueden contribuir a mantener la tensión 'a raya'.
- Consumir una dieta rica en **verduras y frutas**: la guía recomienda sobre todo los alimentos de este tipo fuertemente coloreados (espinacas, zanahorias, melocotones o fresas) ya que suelen tener un contenido mayor de micronutrientes que otras verduras o frutas. Por otro lado, insisten en que un zumo no es equivalente a una fruta en contenido de fibra ni en su capacidad saciante. También advierten sobre la importancia de la preparación de estos alimentos para preservar sus propiedades sin añadir excesivas calorías.

- Limitar la ingesta de **grasas trans y saturadas**: las mayores fuentes de grasas saturadas se encuentran en las de origen animal (carne roja y leche de vaca). Las **grasas trans** están presentes en alimentos fritos y preparados y en bollería. Las recomendaciones de la AHA van dirigidas a que diariamente la ingesta de grasas saturadas esté por debajo del 7%, de las grasas trans sea inferior al 1% y que el consumo de colesterol no llegue a los 300 mg. Los alimentos con un mayor contenido de colesterol son los huevos, la leche de vaca y la carne roja. La ingesta de ácidos grasos trans y saturados está directamente relacionada con niveles de **colesterol** LDL o 'malo'.

- **Bebidas azucaradas y alcohol**: la principal razón para disminuir el consumo de bebidas azucaradas es para poder controlar la ingesta total de calorías. Una preferencia por estas bebidas se relaciona con un aumento de peso. Por otro lado, la AHA recomienda no tomar más de dos vasos diarios de alcohol en los hombres y uno en las mujeres. El alcohol también es el origen de un suplemento adicional de calorías 'vacías'.

- **Pescado y cereales integrales**: la fibra reduce modestamente los niveles de colesterol malo y fomenta la saciedad al producir un vaciado lento del estómago. Por este motivo, se recomienda que al menos la mitad de los cereales sean integrales. El pescado azul, como el salmón, las sardinas o el atún, tiene un alto contenido en ácidos grasos oleico y linoleico, asociados con un menor riesgo coronario. Su consumo puede desplazar la ingesta de otros alimentos ricos en grasas saturadas y trans (malas para la salud), por lo que se aconseja este tipo de pescado dos veces a la semana.

- **Grupos especiales**: cada vez hay más **obesidad entre los pequeños**. Por este motivo, se aconseja iniciar las recomendaciones de la AHA (una dieta sana y actividad física) desde los primeros años de vida. En cuanto a los ancianos, debido a la frecuencia con la que presentan trastornos cardiovasculares, se les anima a llevar a cabo los consejos establecidos en las guías y a que un médico les asesore sobre qué tipo de nutrientes deben ingerir principalmente. Por último, personas con enfermedades como el síndrome metabólico o insuficiencia renal crónica deben seguir recomendaciones específicas: las primeras una dieta muy baja en grasas y calorías y un aumento de su actividad física para bajar su peso, y las segundas, tomar muy poca sal junto con alimentos bajos en proteínas, fósforo y potasio.

Finalmente, las recomendaciones de estos expertos apuntan a que **debemos ser conscientes de forma individual del tipo de alimentos que consumimos**, su aporte de calorías y el tamaño de las raciones, que tiende a ser cada vez más alto. Aunque algunas formas de vida no se pueden cambiar, como cierto tipo de trabajos que conllevan pasar muchas horas sentados, sí se puede modificar conductas posteriores como pasar menos horas delante del televisor o de la pantalla del ordenador y dedicar más horas a caminar o a practicar ejercicio. De esto dependerá que nuestra salud cardiovascular sea mejor.