



# Salud

Por Henry Díaz, MD

Hospital Episcopal San Lucas

## LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Uno de los retos más grandes que enfrenta nuestra población es alimentarse de forma saludable. ¿Y por qué es tan difícil? El estilo de vida, la falta de tiempo, el estrés y la genética, entre otros factores, son parte de la respuesta a esta pregunta. La condición de salud de las personas es el resultado de sus genes, edad, alimentación, actividad física y otros factores medioambientales. No es por casualidad que se alude tanto a que el ejercicio y la dieta son beneficiosos para gozar de una buena salud. Y la nutrición es, sin duda, uno de los factores más importantes para mantenerse saludable. La dieta que debemos consumir debe ser baja en grasa, sal, alcohol y dulces.

Disminuye el consumo de estos alimentos, evitando freír los alimentos, utilizando productos bajos en sodio, siendo moderados en la ingesta de alcohol y reemplazando el consumo de postres por frutas u otros alimentos con menos azúcar. Estudios demuestran que una reducción en colesterol total disminuye la posibilidad de un evento vascular hasta en un 50 %. Existe mucha confusión en cuanto a cuáles alimentos debemos consumir para bajar el colesterol. Por ejemplo, el consumo de aguacates y camarones (ricos en omega 3/ antioxidantes) no está contraindicado en pacientes con colesterol alto; es meramente consumir una cantidad adecuada (una vez por semana). Con solo bajar de peso, disminuimos los riesgos de padecer de diabetes e hipertensión, dos de las enfermedades que más predisponen a eventos cardiovasculares.

El aumento de estas enfermedades constituye una creciente preocupación, especialmente cuando sabemos que las principales causas de muerte (cáncer, enfermedad coronaria, diabetes, etc.) se relacionan con pobres hábitos de alimentación. Pero aún más importante es saber que, mediante una nutrición adecuada, podemos reducir en cerca de un 30 % la mortalidad por cáncer y en un 20% la mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Si quieres gozar de una buena salud cardiovascular es indispensable la prevención. ¡Anímate!

*El autor es cardiólogo invasivo en el Hospital Episcopal San Lucas de Ponce.*



Para más información,  
llame al 787-844-2080.

Suplementos  
GFR MEDIA BORA