

En el Mes del Corazón

Alimentación saludable, corazón contento



Es un programa de Extensión de la Universidad Mayor, orientado a compartir con la comunidad el conocimiento que se genera y discute en sus aulas, para orientar las decisiones y mejorar la calidad de vida de las personas. Encuéntrelo cada viernes en La Tercera. Para mayor información, visite www.mayorbienestar.cl

Los expertos recomiendan terminar con los malos hábitos alimenticios, para prevenir la hipertensión arterial y las enfermedades coronarias.



Estimule el consumo de frutas, palitos de apio y zanahoria para consumir entre tiempos de comida.



Reemplace las bebidas de fantasía por agua. Optimice los sabores de las preparaciones con especias naturales como cilantro, perejil y romero, entre otros, en reemplazo de la sal.



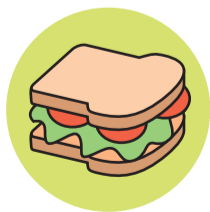
Consuma legumbres, a lo menos, una vez a la semana.



Elija aquellos productos ricos en fibra que se definen como libres de grasas.



Lea las etiquetas de los alimentos. Compare el aporte declarado de grasas totales, grasas saturadas, azúcar y sodio (sal), prefiriendo las que tengan un menor contenido.



Prepare sándwiches con tomate, atún, jurel o palta para la hora del desayuno, once y/o colaciones escolares.

Según cifras del Ministerio de Salud, el 29 por ciento del total de las muertes en el país se produce por enfermedades cardiovasculares, siendo la primera causa de fallecimiento a nivel nacional y que afecta por igual a hombres y mujeres de todas las edades.

Las causas se deben, en gran medida, a un estilo de vida poco saludable, que incluye prácticas sedentarias que facilitan la obesidad y los altos niveles de colesterol, diabetes e hipertensión, aumentando el riesgo de padecer estas patologías.

Esto, sumado a los altos índices de tabaquismo, estrés y al consumo exagerado de alcohol en diversos grupos etarios, hacen que los chilenos seamos buenos candidatos para sufrir infartos cardíacos o cerebrales.

El cardiólogo y académico de la Escuela de Medicina de la Universidad Mayor, doctor Germán Armijo, señala que las enfermedades más frecuentes en el país son la hipertensión arterial de base genética, que afecta a más del 30 por ciento de los chilenos, y las enfermedades coronarias, como la arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias, producida por el depósito de grasas en sus paredes. “La acumulación de estos lípidos puede provocar un tapón en alguna de las arterias, lo que tiene como resultado un infarto agudo al miocardio”, afirma.

Estos malos hábitos han provocado un aumento progresivo de estas enfermedades en adultos jóvenes.

“La hipertensión se está presentando en adultos desde los 32 años, mientras que las enfermedades coronarias empiezan a evidenciarse a partir de los 40”, asegura el doctor Armijo.

Entonces, que usted tome conciencia de los riesgos, enmiende estas malas conductas y siga una dieta equilibrada libre de colesterol y exceso de grasas, es fundamental para disminuir los potenciales riesgos.

Aprenda a comer sano

La docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor, Iluany Soto, dice que es urgente crear buenos hábitos alimenticios en la población: “Los productos que consumimos nos pueden poner en riesgo, o bien, protegernos de estas patologías

durante todo nuestro ciclo vital. Lamentablemente, el estilo de vida actual potencia la ingesta de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, sales y azúcares simples, los que favorecen la obesidad y el riesgo de sufrir dislipidemias, hipertensión arterial y diabetes mellitus, que aumentan las posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares”, comenta.

Por esta razón, Soto asegura que es imperativo restringir el consumo de grasas de origen ani-

mal, que se encuentran presentes en embutidos, mayonesa, piel del pollo, frituras y crema, entre otros. Además, recomienda aumentar el consumo de carnes blancas, frutas y verduras, cereales integrales y legumbres, ya que contienen altas dosis de fibra y vitaminas minerales, elementos esenciales para combatir estas patologías por su efecto antioxidante.

La académica afirma que para prevenir este tipo de enfermedades en las nuevas generaciones, los padres deben asumir un rol activo

de enseñanza a través del ejemplo. “Como padres debemos recordar que somos el modelo de alimentación de nuestros hijos y, por lo tanto, nuestro discurso debe ser coherente con nuestro comportamiento”.

El ejercicio, su aliado

El ejercicio también es una buena forma de combatir las enfermedades cardiovasculares.

Francisco Urrejola, kinesiólogo y

académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor, explica que la actividad física mejora la eficiencia muscular esquelética, al mismo tiempo que disminuye la resistencia vascular periférica, aliviando el esfuerzo que debe hacer el corazón para bombear adecuadamente la sangre a los tejidos.

“Hay una cita muy inteligente que todos debiéramos aprender: ‘el que no tiene tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano, encontrará el tiempo para enfermarse’”, comenta.

Si usted quiere comenzar a practicar alguna actividad física, primero debe someterse a un estudio médico y de capacidad funcional, para planificar un programa acorde con requerimientos y potencialidades personales. “El ejercicio no requiere de grandes sacrificios para que sea beneficioso. Bastan intensidades moderadas para bajar de peso o para mejorar la condición cardiovascular”.

Entonces, la invitación es a realizar ejercicios aeróbicos y de resistencia, como trotar, caminar, andar en bicicleta, nadar y bailar, tres veces por semana en sesiones de 45 minutos cada una. Tiempo suficiente para darle a nuestro cuerpo las herramientas que necesita para responder siempre bien frente a las exigencias.

