

**Periódico:** El Sol de México

**Título:** Cambiar la alimentación evitaría 80% de muertes por enfermedades cardíacas

**Subtítulo:** Los infartos al miocardio y los accidentes cerebrovasculares se cobran más de 17 millones de vidas al año en el mundo

**Tema:** Alimentación

**Subtema:** Muertes enfermedades cardíacas

**Referencia:** (28 de septiembre de 2021). Cambiar la alimentación evitaría 80% de muertes por enfermedades cardíacas. *El Sol de México*. Recuperado de <https://bit.ly/3c5QOFV>

**Noticia:**

### **Cambiar la alimentación evitaría 80% de muertes por enfermedades cardíacas**

El 80% de las muertes derivadas de enfermedades cardíacas podrían evitarse con cambios significativos en la alimentación habitual y en el estilo de vida, según coincidieron este martes varios especialistas.

Con motivo del Día Mundial del Corazón que se celebra el miércoles, varios especialistas destacaron la importancia de crear conciencia entre la población por los riesgos de las enfermedades cardiovasculares y la manera de prevenirlas.

Los infartos al miocardio y los accidentes cerebrovasculares se cobran más de 17 millones de vidas al año en el mundo y se estima que esta cantidad ascenderá a 23.6 millones en 2030, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son, según la OMS, un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos que causan la enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular, hipertensión arterial sistémica, enfermedad arterial periférica, cardiopatía reumática e insuficiencia cardíaca, entre otras cardiopatías o accidentes cerebrovasculares.

### **DIABETES AFECTA AL CORAZÓN**

Enfermedades como la diabetes pueden incrementar el riesgo de padecer enfermedades del corazón, por lo que es importante que se atiendan las comorbilidades, advirtieron especialistas.

"Hay que tener en cuenta que la expectativa de vida se reduce hasta 20 años en pacientes con enfermedad cardiovascular y diabetes si se tienen ambas patologías", explicó Marco Alcocer, presidente de la Sociedad Mexicana de Cardiología.

El especialista recordó que tan solo en México existen más de 10 millones de personas diagnosticadas con diabetes, pero además hay millones más que están en riesgo de desarrollar la enfermedad, por lo que es importante realizarse chequeos desde los 18 años para prevenir la aparición del padecimiento.

El cardiólogo José Antonio Magaña precisó que los pacientes con diabetes generalmente pueden tener una alteración funcional en el corazón tras cinco años de diagnóstico, por ello hizo un llamado a la acción para contener el daño que puede causar la diabetes en las personas "tenemos que cambiar el paradigma en el abordaje de la enfermedad", puntualizó en una conferencia de prensa con motivo del Día Mundial del Corazón.

#### CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN

Los cambios en la alimentación habitual y en el estilo de vida son el primer paso para disminuir el riesgo de las enfermedades cardíacas.

Por ejemplo, el consumo diario de un puñado de almendras reduce los niveles del "colesterol malo" (LDL) y el riesgo de arterias ocluidas, así como la reducción de la presión arterial, lo que contribuye a la buena salud del corazón.

Algunos estudios, auspiciados por el Almond Board of California, indican que comer almendras como snack mejoró la función endotelial, que es un indicador clave de la salud vascular.

Asimismo, consumir almendras en vez de un snack común también disminuyó el colesterol LDL "malo", mientras que comer almendras en vez de botanas o aperitivos típicos puede reducir la variabilidad del ritmo cardíaco (VRC) que se presenta durante el estrés mental, lo que mejora la función cardíaca.

Esta estrategia dietética tiene el potencial de incrementar la resiliencia cardiovascular frente al estrés mental, además de otros beneficios para la salud del corazón que aporta consumir almendras, tales como reducir el colesterol LDL y mejorar la función de los vasos sanguíneos.

Un estudio de la Penn State University y publicado en el The Journal of Nutrition muestra que incorporar almendras como snack en una dieta para reducir el colesterol

puede elevar los niveles de colesterol HDL, o colesterol bueno, y mejorar la capacidad de eliminar el colesterol dañino del cuerpo (LDL).

Los estudios sobre los efectos de comer almendras ricas en nutrientes deben ir acompañados del ejercicio regular, de una dieta sana y equilibrada que contenga muchas frutas y verduras frescas, pescados grasos, pan integral, pasta integral y 8-10 vasos de agua al día. (sic)

**Contenido:**

Cambios en la alimentación habitual y en los estilos de vida podrían contribuir a evitar muertes derivadas de enfermedades cardíacas, según varios especialistas.

**Responsable:** Cynthia Guadalupe Hernández Rojas