

Septiembre 2017

Gacetilla CINCAP

## 29 DE SEPTIEMBRE, DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Desde hace 17 años, el 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón con el fin de dar a conocer a la población las enfermedades cardiovasculares y la importancia de su prevención, control y tratamiento.

### ¿Qué es la enfermedad cardiovascular (ECV)?

La ECV es la afección del corazón y de los vasos sanguíneos que se produce por distintas causas. Las más prevalentes son:

- **Enfermedad coronaria:** por compromiso de las arterias que nutren el corazón. Ej.: infarto de miocardio o angina de pecho.
- **Enfermedad cerebrovascular:** por obstrucción o sangrado de una arteria. Ej.: accidente cerebrovascular (ACV).

Ambos daños pueden ser transitorios o permanentes.

### ¿Cuáles son los factores que predisponen al desarrollo de ECV?

Existen numerosos factores de riesgo, muchos de los cuales se pueden prevenir, eliminar o controlar, entre ellos, la hipertensión arterial, enfermedades metabólicas, como la Diabetes Mellitus, obesidad, tabaquismo, falta de ejercicio físico, estrés crónico y las *dislipemias*.

### ¿Qué son las dislipemias?

La dislipemia es la alteración de los lípidos (grasas) normalmente presentes en la sangre, sobre todo triglicéridos (TG) y colesterol (COL). La elevación de estas grasas en la sangre constituye un riesgo para la salud y predispone al desarrollo de enfermedad cardiovascular.

En algunos casos, el desorden es de origen genético. Sin embargo, en otros casos es secundario a otro problema de salud, o consecuencia de una alimentación poco saludable.

### ¿Qué rol juega la alimentación en la prevención y el tratamiento de las dislipemias y la ECV?

Los cambios terapéuticos del estilo de vida constituyen la piedra angular de la prevención y una parte fundamental del tratamiento de estos problemas de salud, siendo la alimentación saludable uno de sus principales componentes.

Aunque evitar excesivas cantidades de grasas en la alimentación es importante, el énfasis está puesto en controlar la calidad de las mismas. Las personas no deberían consumir más del 30-35% de su requerimiento de energía a través de la grasa, siendo esto válido tanto para la prevención como el tratamiento de la ECV. Las grasas saturadas, presentes por ejemplo en los lácteos enteros, los cortes grasos de carne y la piel del pollo, y las trans de origen industrial, presentes principalmente en alimentos con alto grado de industrialización y en las frituras, deben limitarse tanto como sea posible, priorizando la incorporación de grasas saludables (insaturadas), como aquellas predominantes en los frutos secos, semillas, aceites vegetales, y carne de pollo. Éstas ayudan a disminuir las partículas de colesterol malo (LDL) sin modificar el colesterol bueno (HDL).

Con respecto al colesterol, algunas guías aún recomiendan una ingesta diaria menor a 300mg/día pero en las más actuales se considera que la disminución de grasas saturadas estaría acompañada espontáneamente por una menor ingesta de colesterol, con lo cual no sería necesario contabilizarlo.

Se recomienda una alimentación completa y variada, rica en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, frutos secos, aceites vegetales, lácteos descremados, huevo y carnes magras como la carne de pollo.

#### ¿Qué otros cambios en el estilo de vida es importante implementar?

Por un lado, la *práctica regular de actividad física* produce efectos favorables sobre los distintos factores de riesgo. Se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria o 150 minutos semanales, intentando combinar ejercicios aeróbicos (bicicleta, caminata, natación) con ejercicios de resistencia muscular y flexibilidad.

Asimismo, la *cesación del consumo de tabaco* es fundamental: el tabaco afecta el perfil lipídico y modifica la categoría de riesgo.

#### ¿Puede incluirse la carne de pollo en la alimentación de personas con ECV?

La respuesta es sí. La carne de pollo es magra por excelencia, ya que el 70% de su contenido total de grasas se encuentra en la piel y en un pánículo adiposo abdominal, todo ello fácilmente removible en forma manual antes de la cocción. El resultado es una carne que además de ser magra es de alta densidad nutricional.

La pechuga de pollo sin piel es uno de los cortes de carne más magros que existen en el mercado, con un contenido graso por porción de sólo 2 gramos, lo que equivale a cubrir apenas el 3% del requerimiento total de grasas diario para un adulto tipo. Y aunque el contenido de grasa de la pata-muslo es levemente superior, sigue siendo muy bajo en términos absolutos.

Además de su bajo contenido de grasas, la calidad de las mismas es óptima, predominando las saludables, de tipo insaturadas, en una relación 2:1 con las grasas saturadas.

Asimismo, la carne de pollo es rica en proteínas de alto valor biológico, 100% aprovechables por el cuerpo por tener todos los aminoácidos esenciales, y fuente de varios minerales y vitaminas, especialmente del complejo B.

Por lo tanto, la carne de pollo es parte de una alimentación saludable para personas con dislipemia y/o enfermedad cardiovascular.