

## Hoy hablamos con:

**Dra. María Elisa Calle**

- ✓ **Coordinadora del Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón.**
- ✓ **Profesora de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Complutense de Madrid.**

Según la **Organización Mundial de la Salud** y la **Federación Mundial del Corazón**, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Unas dolencias que se pueden esquivar si se actúa sobre factores de riesgo como la mala alimentación, la obesidad, la inactividad física, el tabaco...

La **Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados**, coincidiendo con el Día Mundial del Corazón, quiere recordar la importancia de incorporar verduras congeladas a la dieta diaria con el objetivo de mejorar la salud del principal órgano del cuerpo, el corazón.

### ¿Cómo influye la alimentación en el corazón?

Fundamentalmente haciendo que trabaje en las mejores condiciones, sin tener que vencer la resistencia de los vasos sanguíneos por un aumento de la presión o porque el paso de la sangre por los vasos sanguíneos esté obstruido por placas de colesterol

### ¿Existen alimentos que actúen como cardioprotectores?

Los alimentos ricos en antioxidantes y sustancia flavonoides como las verduras, las frutas y el aceite de oliva virgen extra, los ricos en fibra como los cereales integrales y los ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega3 como el pescado azul, se han demostrado capaces de disminuir el riesgo de hipertensión arterial y de hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia.

### ¿Conocemos los hábitos alimentarios que son buenos para nuestro corazón?

En general si los conocemos, otra cuestión es que los realicemos. La mayoría de nosotros somos conscientes de la importancia de una adecuada dieta para mantenernos sanos, sin embargo a la hora de realizar la misma no os guiamos más por apetencias inmediatas que por necesidad real de comer. Así elegimos por comodidad alimentos ya elaborados o procesados muy ricos en azúcar y el sal que satisfacen el paladar y sacian relativamente pronto, frente a otros alimentos muchos más adecuados, pero más costosos de preparar. Nos hemos vuelto perezosos a la hora de comer.



### **¿Qué papel juegan las verduras para tener un corazón saludable?**

Las verduras son extraordinariamente buenas para el corazón ya que son ricas en potasio que ayuda a mantener niveles de tensión arterial normales, tienen vitaminas y precursores de vitaminas, tienen múltiples sustancias antioxidantes y flavonas y además protegen frente a la diabetes de la madurez y al no tener apenas grasa su valor calórico es pequeño. Además como son ricas en agua, favorecen la actividad normal del riñón.

### **¿Qué consejos alimenticios nos darías para mantener nuestro corazón saludable?**

Hacer ejercicio físico a diario, un paseo de 45 minutos sería suficiente, consumir alimentos no procesados, es decir verduras y frutas al menos 400 g al día, tomar 4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra diariamente, tomar frutos secos, un puñado, al menos 3 veces a la semana, consumir pescado azul al menos dos veces a la semana y al menos tomar dos raciones pequeñas de cereales integrales cada día.

### **Todas las verduras son buenas, pero ¿cuáles dirías que son cardiosaludables? (ejemplo en frutos secos lo son las nueces...)**

No hay una verdura “mejor”. De hecho lo ideal es consumir verdura de diferentes colores en el mismo día. Unas tienen más potasio, otras tienen más provitamina A, otras más vitamina C, otra más fibra... Es decir, esos 400 g diarios de verdura procurar que sea lo más variada posible (por ejemplo, una menestra muy variada, una ensalada con lechuga, escarola, tomate, achicoria, cebolla, zanahoria, remolacha, y un gazpacho a lo largo de las dos principales comidas)

### **¿Qué hacemos mal en alimentación para que cada vez haya más personas con problemas cardíacos?**

No movernos es quizá el principal causante del problema, junto con el aumento de consumo de azúcar. Sobre todo de azúcar que no se ve, el de TODOS los refrescos, el de la mayoría de los panes, bollo, galletas, bases de pizza, hojaldres, masas etc. Además de los azúcares que se añaden a lácteos, batidos, zumos, snacks de todo tipo, platos preparados, salsas de todo tipo.... Tenemos que mirar siempre la etiqueta y recordar que la OMS recomienda un consumo máximo de 30 g de azúcar al día y de 5 g de sal al día.

### **¿Qué aconsejas a las familias en el entorno de la alimentación, para que los niños se conviertan en adultos sanos con corazones sanos?**

Que vayan a la compra con la familia y elijan siempre alimentos frescos o crudos congelados, que aprendan a cocinar en familia y comprueben la satisfacción de comer un alimento cocinado por ellos mismos y además, que no coman nunca viendo la tele o jugando con los video juegos y siempre hagan deporte.

