

CONSIGUE UN CORAZÓN DE HIERRO

Por Carlos Mateos

Los españoles somos uno de los pueblos con menor prevalencia de enfermedades cardiovasculares y con mayor esperanza de vida, un hecho que se ha atribuido a las bondades de la dieta mediterránea. Sin embargo, el doctor Alfonso Castro Beiras, director del Plan Integral de Cardiopatía Isquémica, prefiere hablar del “estilo de vida del Sur de Europa”, en el que la dieta es tan importante como una combinación de factores geográficos, económicos y culturales, entre los que se incluye la siesta, la conversación, los lazos familiares y el consumo moderado de vino en las comidas.

DIETA MEDITERRÁNEA, LA MÁS CARDIOVASCULAR

Se conocía desde hacía años, pero los científicos lo han acabado de confirmar: la dieta mediterránea es una de las más cardiosaludables que existen, pero, advierten, la estamos perdiendo. El mayor estudio publicado sobre esta dieta, publicado en junio en la revista médica más prestigiosa, *The New England Journal of Medicine*, aseguraba que el régimen que nos proporciona un corazón sano y nos ayuda a llegar a centenarios está compuesta por gran cantidad de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales; aceite de oliva y lácteos (sobre todo yogur y queso) con frecuencia; pescado con moderación, y muy poca carne (pollo semanal y carnes rojas una vez al mes). El vino también se recomienda, pero eso sí, en pocas dosis.

Los investigadores no encontraron un solo alimento que, por sí solo, garantizara la salud de nuestras arterias, sino que dependía del conjunto de la dieta. Los individuos que la seguían más fielmente vivían más años. De hecho bastaba un ligero aumento del consumo de grasas monoinsaturadas y la disminución del de la carne para reducir la mortalidad a un cuarto, en especial la ocasionada por trastornos del corazón y más en los mayores de 55 años.

Sin embargo, a pesar de lo bueno que tenemos en nuestra alimentación tradicional, que nos permite gozar de la segunda mayor esperanza de vida del mundo, tras Japón, los países mediterráneos la estamos perdiendo, como aseguraba un editorial publicado en la revista científica. En España, según los expertos, se está tendiendo a consumir más productos de origen animal en detrimento de cereales y legumbres (hamburguesas y lácteos en lugar de guisos) y alimentos precocinados, más ricos en sal y ácidos grasos *trans* que bloquean las arterias.

El doctor Castro Beiras prescinde de etiquetas geográficas y se refiere a “dieta cardiosaludable”, consistente en “una alimentación baja en calorías y con predominio de la grasa no saturada, como la procedente de pescado azul y de aceite de oliva. El resto debe ser variado, con legumbres, verduras y fruta y un poco de vino en las comidas”.

A esa alimentación variada se han incorporado recientemente las nueces,

debido a su contenido en ácido alfa-linoléico, que “presenta un perfil de protección cardiovascular impresionante”, como apunta el doctor Miguel Ángel Rubio, de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). “Los estudios con ingestión importante de alimentos que contienen alfa-linolénico (nueces, margarinas enriquecidas en linoléico) son capaces de disminuir el riesgo de enfermedad aguda coronaria en más del 50 %”, añade. Tan saludables son que casi parecen un medicamento. La agencia del medicamento de Estados Unidos, la FDA, ha autorizado que se vendan con este reclamo: “La investigación apoya, aunque no de forma concluyente, que consumir 42 gramos diarios (el equivalente a un puñado) de nueces como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca”.

El colesterol elevado o hipercolesterolemia es una de las enfermedades cardiovasculares más relacionadas con la dieta y una de las más extendidas entre la población. Y mejorando lo que comemos, éste se reduce. Un reciente estudio publicado en la revista JAMA reveló que los pacientes que seguían una dieta rica en fibra, fitoesteroles, proteína de soja y almendras obtenían una reducción del colesterol del 28 por ciento, casi tanta como la que se conseguía tomando un medicamento anticolesterolémico, lovastatina, y siguiendo una alimentación baja en grasas saturadas (33 por ciento).

En cuanto a la fibra, en esa misma revista ya había aparecido una investigación anterior en la que se decía que el consumo de dicha sustancia está inversamente relacionado con el exceso de producción de insulina (hiperinsulinemia), que es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, junto con la edad, la obesidad, los niveles de colesterol, la distribución de la grasa corporal, el sedentarismo o la hipertensión. Hasta tal punto es así que es su bajo consumo en Estados Unidos la causa de que, según los investigadores, sigan con altos índices de enfermedades

cardiovasculares a pesar de que en Estados Unidos se había reducido el consumo de grasa (en particular de las saturadas). Así, vieron que el consumo de fibra es beneficioso porque, por un lado, actúa contra la obesidad (un factor de riesgo para la patología coronaria) y, por otro, disminuye la secreción de insulina.

Los fitoesteroles, unos compuestos vegetales presentes en diferentes alimentos y plantas medicinales, también se han redescubierto en los últimos años como un potente arma contra el colesterol. Los fitoesteroles “son moléculas muy similares al colesterol, de origen vegetal, que casi no se absorben en el intestino pero antagonizan la absorción del colesterol (el de la dieta y el que procede de la bilis), por lo que su consumo en ciertas cantidades tiene el efecto de reducir las concentraciones de colesterol de la sangre”, señala el doctor Emilio Ros, jefe de la sección de Lípidos del Hospital Clínico de Barcelona. Según este especialista, existen más de 200 estudios científicos sobre los efectos de los fitoesteroles “y su eficacia es tal que la Asociación Americana del Corazón, la asociación Americana de Diabetes y los programas de nutrición estadounidenses recomiendan su consumo”.

Cuando se consume una comida rica en colesterol, se suele absorber el 50 por ciento del mismo y eliminar la otra mitad. Con la ingesta de fitoesteroles, el porcentaje de colesterol que el organismo elimina llega hasta el 80 por ciento, destaca Concha Navarro, presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO). Una investigación publicada en *The American Journal of Cardiology* demostró que el consumo de alimentos bajos en grasas que contenían fitoesteroles permitía reducir en un 8 por ciento la concentración de colesterol total en pacientes que sufrían hipercolesterolemia, y un 13 por ciento la cantidad de colesterol LDL (el *mal*o).

La consecuencia de esta acción anticolesterolémica es un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. “La FDA norteamericana -el organismo

encargado de autorizar los fármacos- ha asegurado que el consumo de 2 gramos de fitoesteroles al día reduce de un 15 a un 40 por ciento el riesgo coronario, en función de la edad y las características del paciente”, añade. Otra de las ventajas de los fitoesteroles, según el doctor Emilio Ros, es su seguridad, ya que no se han encontrado efectos secundarios ni interacciones con los fármacos destinados a reducir el colesterol. Los alimentos naturales que más fitoesteroles contienen son las legumbres, en particular la soja, semillas, cereales y frutos secos.

Pero tan importante como la composición de los alimentos es su cantidad. El doctor Castro Beiras apunta al sobrepeso como uno de los grandes males que están aumentando en España y, como consecuencia, las enfermedades cardiovasculares. “Se tiende a la dieta hipercalórica, con grasas saturadas, y eso crea obesidad, diabetes, hipertensión y colesterol”, peligrosos para el corazón cualquiera de ellos, pero toda una bomba de relojería cuando se juntan. Una persona obesa de 40 años vivirá entre 6 y 13 años menos que el resto. Más de la mitad de la población española sufre sobrepeso y un 13 por ciento son obesos, unos porcentajes que están incrementándose en nuestro país, incluso entre los niños. Los de las enfermedades cardiovasculares también.

APARTADO

Alimentos para el corazón

El doctor Miguel Ángel Rubio destaca estos componentes como los más cardiosaludables:

- **Ácido cis-oleico.** Es el principal componente del aceite de oliva, aunque también se encuentra en frutos secos, aceitunas, aguacate y grasa animal (cerdo, en especial si se alimenta con bellotas). “Las principales virtudes del aceite de oliva radican en su potencial antioxidante, inmunomodulador y

acción antitrombótica”, que están presentes en las variedades de “aceite de oliva virgen extra” y “aceite de oliva virgen”.

- **Ácido alfa-linolénico.** Se encuentra en las nueces, el pescado graso, la verdolaga, la borraja y el aceite de soja.
- **Ácidos grasos omega-3.** Están presentes en la grasa de los pescados y animales marinos, que se ha relacionado con una menor mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Reducen la aterotrombosis y ejercen un efecto protector sobre la posibilidad del desarrollo de arritmias cardíacas y de la muerte súbita.
- **Vitaminas antioxidantes.** “Se debe hacer especial hincapié en la ingestión de alimentos ricos en vitamina E (aceites, frutos secos, cereales), carotenos en especial licopenos que se encuentran en los tomates, pero también de otros carotenoides presentes en zanahorias, calabazas, mangos, albaricoques, brécol, espinacas, coles, etc. La vitamina C (frutas y verduras frescas) colabora también en la entramada defensa antioxidante”.
- **Flavonoides.** Son compuestos polifenoles procedentes de las plantas y que poseen una alta capacidad antioxidante. Existen más de 4.000 compuestos polifenólicos que se encuentran en el vino tinto, té verde, manzanas, ajos, cebollas, frutas del bosque, fresas, hierbas (perejil, tomillo, romero...).
- **Ácido fólico.** Junto con las vitaminas B6 y B12 reduce la homocisteína, “un factor de riesgo cardiovascular independiente casi de la misma magnitud que el tabaco o la hipercolesterolemia”. Es la razón de que muchos cereales se enriquezcan con ácido fólico.

- Fibra soluble. La fibra soluble o viscosa, procedente de alimentos como las legumbres, salvado de avena, frutas con elevado contenido en pectina (manzanas, agrios), calabaza, zanahorias, etc., han demostrado reducir en gran medida el colesterol. Plantas como el glucomanano y la ispágula también aportan mucha fibra soluble.
- Fitoesteroles. La ingestión de fitoesteroles, como parte de alimentos o en suplementos farmacológicos produce una disminución reduce el colesterol LDL en un 13 por ciento.
- Alcohol. El consumo de alcohol, sobre todo vino tinto, en cantidades moderadas (2 copas diarias en hombres y 1 en mujeres) “se asocia a disminución del riesgo cardiovascular”, lo que se atribuye a que eleva el colesterol HDL (el *bueno*), y a que tiene efectos antitrombóticos y antiinflamatorios sobre la pared arterial. Sin embargo, su abuso provoca muchas enfermedades y muertes violentas.

II PARTE

EL SEDENTARISMO, NUESTRO PEOR ENEMIGO

El sedentarismo es una de las mayores causas de enfermedades cardiovasculares y obesidad y pocos se libran de él, apenas el 40 por ciento de la población que practica ejercicio con regularidad. No se trata de meterse en un gimnasio a hacer pesas como un poseso ni de tratar de batir un record a la carrera, aunque sea del barrio, sino de sudar media hora al día de forma moderada o intensa. Las buenas noticias son que no hace falta que sea seguido ni salir de casa, algo que tienen fácil las amas de casa. Según un estudio publicado en la revista *International Journal of Cancer*, las mujeres que dedican entre 3 y 4 horas al día a las tareas domésticas se ejercitan igual que

si estuvieran en el gimnasio, lo que también reduce el sobrepeso y el tumor ovárico.

Pero las mujeres que trabajan fuera de casa también tienen motivos adicionales para practicar ejercicio en casa, prevenir la obesidad, una de las grandes bestias negras de nuestro corazón, por su crecimiento y su influencia en las enfermedades cardiovasculares. Una investigación de la Universidad de Florida ha revelado que las mujeres obesas que trabajan fuera y hacen deporte en casa reducen el peso más que en un gimnasio. Además, en este último es más fácil que se acabe abandonando. El coordinador del estudio, el doctor Michael Perri, destacó que “el hecho de tener que desplazarse para hacer gimnasia es un obstáculo suficientemente grande como para dejar de ir o reducir las visitas”.

Otra de las grandes excusas para abonarse al sofá y no mover más músculo que el del dedo (para cambiar de canal) es la falta de tiempo, pero en realidad lo que subyace es sentir el ejercicio como una obligación. Algo que desaparece cuando se empieza a contemplar como una diversión o una forma de esparcimiento, destaca el doctor Pedro Manonelles, secretario de la Federación Española de Medicina Deportiva. Cualquier edad y condición es buena para empezar, aunque es recomendable realizar un chequeo previo y analizar qué deporte es el que mejor se ajusta a nuestras características. “En general, los más indicados para el corazón son los ejercicios aeróbicos, como correr, nadar o hacer ciclismo”, señala.

También eleva la motivación practicar alguna actividad física que “forme parte de la costumbre de la zona”, como piragüismo, esquí en invierno, etc.”. Las modas, que han llegado al deporte, no son buenas consejeras para iniciarse en una actividad, como se puso de manifiesto en un curso de verano de la Universidad Menéndez Pelayo titulado “Mujer y deporte”. Y es que, según dijo en aquella ocasión el profesor de Fisiología de la Universidad de Oviedo

Juan Ignacio Brime, “nos cuidamos muy poco a la hora de hacer ejercicio físico, porque los españoles somos muy impulsivos y en muchas ocasiones practicar un deporte va por modas”, se pone mucho empeño en uno y se abandona poco después.

Pero si conseguimos emprender algún ejercicio y no abandonarlo, nuestro corazón nos lo agradecerá y nos permitirá vivir más años. Un trabajo de investigadores noruegos publicado en *The Lancet* llegaba incluso a animar a los adultos a sustituir la automedicación por el deporte, ya que así vivirán en mejores condiciones físicas y durante más tiempo. “Un incremento, aunque sea moderado, del ejercicio físico contribuye a alejar el riesgo de mortalidad por causas cardiovasculares”, exponían los autores. Un beneficio que se ha encontrado tanto en pacientes con trastornos cardiovasculares como en personas sanas.

APARTADOS

SIN ESPEJOS

Una de las razones de que el deporte que se practica en los gimnasios tenga mayor tasa de abandono del que se realiza en casa pueden ser los espejos. Científicos norteamericanos han comprobado que uno de los factores de la depresión femenina son los espejos instalados en lugares donde las mujeres hacen actividades para bajar de peso. El estudio muestra que las mujeres sedentarias que hacen ejercicios frente a un espejo se sienten con menos energía y más pesimistas que las que los llevan a cabo sin observarse. Las que lo practicaban delante de una pared sin reflejarse dijeron sentirse motivadas y en estado de relax. Lo curioso de los resultados es que eran igual de negativos en mujeres que se sentían orgullosas de su físico.

NIÑOS Y MAYORES

Niños

La educación en el ejercicio comienza en la infancia, aunque a menudo se abandona en ella. Una reciente encuesta dirigida por los doctores Lluís Serra y Javier Aranceta, de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, ha puesto de manifiesto que los niños españoles se encuentran entre los que menos deporte practican de entre nuestros vecinos europeos. Al acabar la enseñanza obligatoria, el 60 por ciento ha abandonado la actividad física. A los 13 años se han vuelto sedentarios, sobre todo las chicas.

La educación y el nivel económico de los padres están en proporción con el ejercicio de los hijos, lo que se vincula a las actividades extraescolares, donde los chicos y chicas españoles se llevan la peor nota de la Unión Europea. En las ciudades grandes se practica más deporte infantil que en las poblaciones más pequeñas y las zonas con más arraigo deportivo son el Levante y el Norte. Canarias y el Sur obtienen la peor puntuación.

Ancianos

Si los niños no practican deporte como debieran, en los ancianos, más expuestos a las enfermedades cardiovasculares, es aún peor. Tan sólo el 37 por ciento de los hombres y el 24 por ciento de las mujeres mayores de 65 años, al menos en Estados Unidos, reconoce practicar alguna actividad física regular, según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de aquel país.

Entre las actividades más beneficiosas para los mayores, sobre todo en mujeres, se encuentra caminar rápido durante al menos media hora al día, lo que ha demostrado que puede convertir las arterias de un anciano en las de un joven de 27 años. También se aconseja hacer pesas, apunta el doctor Pedro Manonelles. “Se fortalecen los músculos, y de ese modo pueden realizar más actividades con mayor autonomía, como levantarse de la silla con facilidad o cruzar un semáforo”. Una actividad que parece sencilla pero que muchos ancianos se ven incapacitados de

cruzarlos a tiempo, añade, y se quedan en casa. Asimismo, se ralentiza la pérdida de masa ósea, se reducen las fracturas y ayuda a mantener la línea, lo que es un bálsamo para el corazón.

EMBARAZO Y EJERCICIO

Si planeas quedarte embarazada, el deporte te ayudará a evitar uno de los trastornos cardiovasculares más frecuentes durante la gestación, la preemclapsia. No vale comenzar durante el embarazo, la actividad física protege si se practica desde un año antes del mismo.

EJERCICIOS SALUDABLES

- Carrera

El doctor Pedro Manonelles recomienda 30 minutos 3 ó 4 veces por semana, "aunque lo ideal son de 40 a 60 minutos diarios".

- Natación

Con 15 minutos 3 veces por semana es suficiente, aunque una vez que hayamos empezado nos será difícil dejarlo.

- Ciclismo

Se trata de un deporte "muy interesante desde el punto vista cardiovascular", según el secretario de la Federación de Medicina Deportiva, pero ojo, "siempre que no se compita. Se pueden practicar 2 ó 3 horas "sin ningún problema". El *spinning*, una modalidad de ciclismo estático muy de moda, puede contribuir a motivarse, ya que se practica con música y monitor, aunque "no hay que forzar al cuerpo".

- Aeróbic

Es un ejercicio aeróbico y por tanto, saludable para el corazón, pero tiene un peligro: las subidas y bajadas de

un escalón, porque "pueden ocasionar problemas articulares".

III PARTE: ESTILO DE VIDA

SIN DROGAS, SIN SOBREPESO, SIN ESTRÉS, CON AMIGOS

Nuestro cardiólogo más internacional, el doctor Valentín Fuster, director del Instituto Cardiovascular del Hospital Monte Sinaí, en Nueva York, advirtió en una de sus últimas visitas a España que las autoridades sanitarias están fracasando en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, que siguen en aumento. La causa la atribuyó a que "se fuma mucho, se come mal, no se hace ejercicio, no se controla la hipertensión y la obesidad es una epidemia".

Tabaco y alcohol

El tabaco está considerado el agente individual que más muertes causa en el mundo. Además del cáncer y las enfermedades respiratorias, multiplica las posibilidades de sufrir un infarto. Y lo peor es que la tendencia es que siga aumentando, sobre todo entre las mujeres, que superan a los hombres en consumo de tabaco entre los más jóvenes. El 50% de los jóvenes entre 16 y 18 años fuman regularmente y las chicas lo hacen en mayor proporción que los chicos. La edad de inicio en el consumo de tabaco es cada vez más prematura, sobre todo entre las niñas, que empiezan a los 12 años y en número mayor que los niños.

El riesgo de padecer un infarto que tiene una mujer fumadora es entre 4 y 6 veces superior que el de una mujer no fumadora. Este riesgo se mantiene incluso hasta los dos años siguientes después de dejar de fumar. Pero si se toman píldoras anticonceptivas, el peligro es aún mayor. Cuando una mujer mezcla tabaco con anticonceptivos orales multiplica por 30 el riesgo de padecer una trombosis.

Por su parte, el consumo de alcohol va ligado al aumento de la tensión arterial y al incremento del riesgo de sufrir un accidente cardiovascular. Si se consume en altas dosis se produce un efecto tóxico directo sobre el corazón, está asociado al desarrollo de arritmias cardíacas y a la muerte súbita.

Obesidad

Las mujeres con exceso de peso presentan un riesgo coronario bastante superior al de los varones con esta misma problemática. De hecho, las mujeres que mantienen un peso ideal de por vida tienen un 60% menos de riesgo que las que presentan sobrepeso. Pérdidas de peso de un 10% se correlacionan con una significativa reducción de los factores de riesgo cardiovascular. La distribución de la grasa corporal –algo que viene determinado en gran medida por los genes- condiciona en mayor o menor proporción el riesgo coronario de la mujer obesa. La acumulación de kilos en la cintura es mucho más peligrosa que en las caderas.

Estado de ánimo

“Desgraciadamente no tenemos *estresómetros* para conocer el grado de estrés, pero el estrés influye en la aparición de enfermedades coronarias”, confiesa el doctor Castro Beiras. El estrés continuado estrecha las arterias y hace latir con más frecuencia el corazón, provocando hipertensión. Por otra parte, se ha demostrado que las personas que se irritan con frecuencia tienen mayor tendencia a sufrir un infarto. Hombres y mujeres se muestran distintos también en ese punto. Mientras que a los hombres las discusiones en el trabajo les afectan más al corazón, a las mujeres son las peleas domésticas.

Una de las mejores maneras de mantener a raya el estrés es la meditación. Cientos de estudios reflejan que las personas que meditan con frecuencia aprenden a contemplar sus relaciones con los demás y a sí mismos con otros ojos, y eso tiene efectos en la salud cardiovascular.

También es muy importante, sobre todo en ancianos, los lazos de amistad. La compañía de amigos o incluso de mascotas proporciona mayor relajación y mantiene sanas las arterias.