

Dieta y corazón

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Causan más de 18 millones de

muerdes al año en el mundo. Se calcula que en 2030 morirán cerca de 23,3 millones de personas, sobre todo por cardiopatías



Hábitos

La obesidad, el colesterol y la hipertensión son factores de riesgo de estas enfermedades

Aceite de oliva

Los expertos recomiendan consumir ácidos grasos monoinsaturados, que abundan en el aceite de oliva virgen

Margarinas

Semillas, aceites vegetales y sus derivados, como la margarina, son idóneos para consumir ácidos grasos esenciales Omega 6

Omega-3

Los expertos aconsejan incorporar los omega-3 marinos en forma de pescado azul al menos dos veces por semana. La dosis de omega-3 de origen vegetal se obtiene consumiendo nueces, soja y vegetales de hoja verde

Los expertos en nutrición recuperan los lácteos y la carne roja porque no aumentan el riesgo cardiovascular

El queso no afecta al colesterol



MARC ARIAS

Grasas saturadas. Los quesos son ricos en grasas saturadas; un consumo excesivo es perjudicial pero un consumo moderado no tiene por qué serlo

CELESTE LÓPEZ
Madrid

Lo primero que hace un ciudadano con el colesterol alto cuando le dicen que puede comer un pedazo de queso manchego curado porque no es perjudicial para su salud es mirar con recelo absoluto a su interlocutor, mientras recuerda que cuando los marcadores del colesterol superaron los límites considerados saludables lo primero que hizo el médico fue retirarle todo tipo de quesos y productos lácteos (salvo los bajos en grasa). Pero es así. El queso no sólo afecta poco a la colesterolemia, sino que además ayuda a reducir la tensión arterial.

Esta es la principal -y gran novedad del documento *Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población adulta*, elaborado por la Federación Española de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) y coordinado por el doctor Emilio Ros, miembro del servicio de Endocrinología y Nutrición del hospital Clínic de Barcelona y jefe de grupo del CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición del Instituto de Salud Carlos III. El texto fue presentado hace unos días en el marco del III Congreso de la Fesnad, que aglutina, entre otros, a la Sociedad Española de Nutrición (SEN), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

Pero no es la única novedad.

En ese mismo documento, que revisa toda la literatura científica de la última década relativa a los efectos sobre la salud de la grasa total de la dieta y de ácidos grasos específicos o los alimentos que los tienen, se asegura también que no tiene sentido la prohibición de comer carne roja que durante años ha formado parte

EL QUESO
Afecta poco a la colesterolemia y ayuda a reducir la tensión arterial

CARNE ROJA
Las carnes procesadas son perjudiciales, así como embutidos, salchichas y bacon

EVIDENCIAS
Reducir la grasas saturadas de la dieta no afecta al riesgo cardiovascular

de la lista de alimentos a eliminar en la dieta de las personas con el colesterol alto y con problemas cardiovasculares. La razón hay que buscarla en que no es una carne procesada.

¿Cómo se explica este cambio tan radical en las recomendaciones? Porque la ciencia avanza, señala el doctor Ros. "Uno de los

conceptos más importantes que se están estableciendo como paradigma en las ciencias de la nutrición es que la unidad nutricional básica no son los nutrientes (ácidos grasos), sino los alimentos que los contienen. Este nuevo razonamiento se sostiene en que, además de ácidos grasos, los alimentos contienen multitud de nutrientes capaces de interactuar con estos sobre vías metabólicas relevantes para la salud. A partir de ahí, el documento de consenso establece recomendaciones de ingesta de grasas en base a los alimentos que las contienen", indica el doctor Ros.

Y esto explica que, tras estudiar el alimento en su conjunto, los expertos hayan comprobado que los lácteos fermentados ricos en grasa, como el queso o el yogur, o las carnes rojas magras, no son perjudiciales. "Respecto a los lácteos, hay evidencias que dejan clara que la grasa saturada que contiene es neutra o incluso reduce ligeramente el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y diabetes.

La leche, por ejemplo, es un alimento completo muy saludable, que contiene numerosos minerales, y se ha comprobado que "afecta poco a la colesterolemia, ayuda a reducir la presión arterial y puede incluso reducir ligeramente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, independientemente de su contenido en grasa", explica Emilio Ros. Algo similar ocurre con las carnes no procesadas, que no afectan al colesterol ni el riesgo cardiovascular, indica el documento.

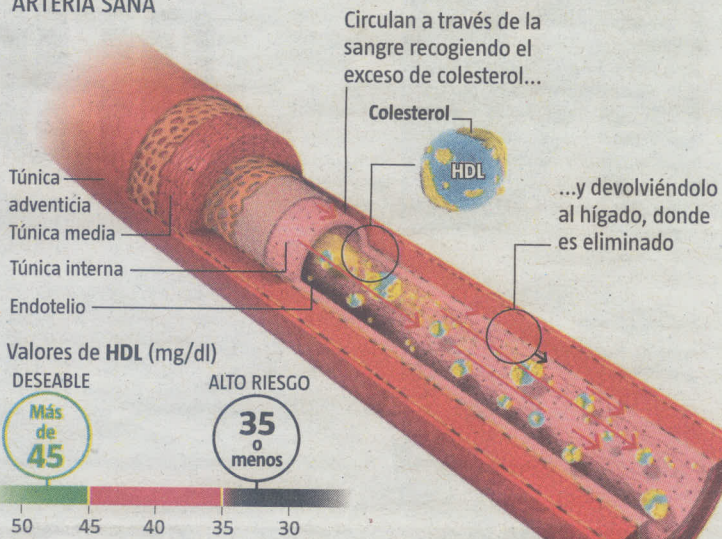
Dos tipos de colesterol y sus funciones

EL COLESTEROL BUENO Y EL MALO

El colesterol viaja a través de la sangre transportado por diferentes tipos de lipoproteínas, de alta y de baja densidad (HDL; LDL). Según a cuál se una el colesterol se habla de:

Colesterol bueno (HDL) Lipoproteínas de alta densidad

ARTERIA SANA



Colesterol malo (LDL) Lipoproteínas de baja densidad

Se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado hasta todas las células de nuestro organismo. El exceso de colesterol se puede adherir y acumular en las paredes en forma de placas, llamadas ateromas

ARTERIA OBSTRUIDA



FUENTES: IMIM, MCT, 'Clarín' y elaboración propia

LA VANGUARDIA

En cambio, el consumo de algunas carnes procesadas, como el bacon, las salchichas o los embutidos, se ha constatado que si aumenta el riesgo cardiovascular debido a su alto contenido en sal y nitratos. En esta línea, también se desaconseja la mantequilla, así como los productos de bollería y fritos comerciales.

Pero ¿hay algún tipo de limitación, por ejemplo, al consumo de

queso? El mismo que para la población que no presenta esos riesgos. "La moderación y la variedad son la base de la nutrición", señala el doctor Ros, quien recuerda que sustituir una dieta baja en grasas y por tanto alta en hidratos de carbono "es inútil para prevenir enfermedades cardiovasculares o diabetes". Y en este punto, recuerda que la dieta mediterránea es la más idónea. ●