

La alimentación saludable ligada a la esperanza de vida

La alimentación y los patrones dietéticos están relacionados con la aparición de diversas enfermedades crónicas como la hipertensión, obesidad o la diabetes que, a su vez, derivan a otras enfermedades cardiovasculares que influyen en la aparición de infartos de corazón, ictus, entre otros.

Todos los estudios realizados previamente en relación con los factores de riesgo cardiovascular avalan que los malos hábitos alimentarios aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular, ligada a una disminución de la esperanza de vida. Por esto, es importante evitar el exceso de grasa corporal, una tensión arterial excesiva y unos valores elevados de colesterol y triglicéridos. Esto unido a un aumento de masa y función muscular puede disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares relacionadas con los factores modificables (alimentación, tabaquismo, sedentarismo).

En el caso de seguir una dieta poco saludable, la reversión o regresión va a depender del daño establecido. Existen pacientes con diabetes o colesterol elevado que consiguen mantener una alimentación y un peso saludable con los que consiguen controlar los valores analíticos y de tensión arterial con muy pocos fármacos o incluso sin fármacos. Sin embargo, si el daño vascular u orgánico está más establecido o ha pasado más tiempo, en pocos casos los cambios en la dieta serán suficientes. Además, el daño se manifiesta años después de los malos hábitos, cuando ya está establecido puesto que valores alterados de tensión, glucosa, colesterol, etc. se desconocen si no se miran, porque no duelen ni tenemos otro aviso.

En este sentido es importante mantener un peso saludable y realizarse controles de salud. El exceso de grasa corporal u obesidad es una enfermedad que mejora al perder peso si se aborda a tiempo. No obstante, puede haber consecuencias como desgaste articular, hipertensión, etc. que no se revierten.

Un buen patrón de alimentación es la dieta mediterránea. Debemos incluir productos frescos, con frutas, verduras, legumbres y cereales integrales como base. Además, lácteos y huevos, pescado (sobre todo azul) y carne, consumiendo la roja puntualmente. El aceite de oliva debería ser la grasa por excelencia para cocinar y preparar los alimentos. Todo esto debe ir acompañado de una adecuada hidratación, ejercicio físico y descanso.

Sin embargo, hay quienes realizan otro tipo de dietas, como la dieta vegana que, bien planificadas son seguras y pueden proporcionar la cantidad adecuada de nutrientes a excepción de la vitamina B12, que es de origen animal, y prácticamente en todos los casos es necesario tomar suplementos.

No obstante, las dietas veganas mal diseñadas pueden conllevar deficiencias nutricionales de proteínas, vitamina B12, calcio, vitamina D, yodo, zinc y ácidos grasos omega 3.

La dieta vegana es una alimentación saludable a nivel cardiovascular pero no está dirigida a perder peso. Muchos de los productos incluidos en este tipo de dietas contribuyen a saciar el apetito con un bajo contenido calórico y con un gran contenido en fibra. Sin embargo, hay ciertos alimentos que se consumen frecuentemente en estas dietas, ricos en grasas como el aguacate, el aceite y los frutos secos que, aunque se tratan de grasas saludables, aportan más calorías.