

Alimentación Sana + Actividad Física: CALIDAD DE VIDA



Nuestra calidad de vida dependerá de los hábitos alimenticios que desarrollemos y la capacidad para mantener una vida activa, con ejercicios periódicos.

Enfermedades cardiovasculares: principal causa de morbimortalidad en el mundo



Dr. Enrique Soto
Jefe del Departamento de Cardiología
de CASMU

Los tratamientos farmacológicos son complementarios y necesarios ante determinadas enfermedades, son recursos que solo el médico debe utilizar según el diagnóstico de la patología que padece el paciente.

Hay una dependencia, inducida muchas veces por el marketing, hacia el consumo de fármacos en donde se aprecia un mensaje en el cual se suele asociar el bienestar a la utilización de medicamentos, sin embargo el pri-

mer escalón es una alimentación saludable y ejercicios físicos en forma habitual.

La nutrición es un factor vital en la prevención del riesgo cardiovascular, ya que afecta el peso, la presión arterial, la glicemia, los triglicéridos, la uricemia y el colesterol de alta y baja densidad. Es decir, la alimentación por la que optemos está relacionada con los principales factores de riesgo cardiovasculares modificables. Al adaptar la ingesta de ciertos alimentos y moderar la cantidad y frecuencia con que comemos podemos disminuir de manera significativa el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Una persona es portadora de obesidad cuando su índice de masa corporal es igual o superior a 30 kg/m². El índice de masa corporal se calcula según el índice de Quetelet, también llamado índice de masa corporal (IMC), en el cual se divide el peso sobre la talla o altura al cuadrado. La obesidad central, abdominal o visceral está asociada

a productos proinflamatorios que contribuyen a la producción del daño microvascular, por lo cual resulta importante la medida del perímetro abdominal.

La obesidad se produce como consecuencia de un desbalance entre la energía ingerida, muchas veces en exceso, y la energía consumida por el individuo en sus actividades diarias. Afecta de manera significativa la longevidad y la calidad de vida.

Una dieta adecuada debe aportar el número suficiente de calorías totales, derivadas entre 10 o 15% de las proteínas, un 20 o 30% de las grasas y en un 60 o 70% de los hidratos de carbono. Cada gramo de hidratos de carbono y proteínas produce 4 calorías y un gramo de grasas produce 9 calorías.

En un informe reciente del estudio más importante sobre factores de riesgos cardiovasculares, Framingham Heart Study, concluye sobre los perjuicios del hábito de bebidas azucaradas que conducen a un incremento significativo del tejido adiposo visceral.

La obesidad puede conducir a una producción excesiva de insulina por el páncreas, especialmente porque los tejidos ya no responden a ella, con el transcurso del tiempo la producción de insulina disminuye por varios factores, entre ellos la destrucción de células beta de los islotes de Lagerhams en el páncreas, dando origen a la diabetes tipo 2.

La nutrición es un factor vital en la prevención del riesgo cardiovascular

A su vez, debemos ser cuidadosos con los productos comercializados como "light" o de "bajas calorías". En estos casos, la disminución de calorías puede estar relacionada a la reducción de las grasas o de los carbohidratos en su elaboración. Diversos estudios han advertido sobre los perjuicios de una ingesta sin control de estos productos, al incrementar el número y cantidad de comidas con el falso convencimiento que no afectará el peso.

La actividad física es importante en la pérdida de peso, contribuye a eliminar calorías, disminuir los niveles de stress, lo cual favorece el descenso de la inflamación producida por el stress oxidativo inducido por una actividad adrenérgica aumentada.

La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardíaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular.

Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.

Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular. En este sentido, hay un aspecto fundamental que consiste en la educación a nivel escolar introduciendo hábitos alimenticios sanos y de actividad física.



Los niños de hoy en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio. La práctica deportiva se suele reducir a las horas que imparten en las escuelas, no obstante, el tiempo frente a las computadoras, los videojuegos y la televisión se convierten en sus principales vías de esparcimiento. Educar a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos.

El sedentarismo solo es posible corregirlo convenciendo a los pacientes de realizar actividad física. La clave



lanzarse a un ejercicio exhaustivo y desmedido de forma aislada.

Está demostrado que la actividad física y el ejercicio colaboran tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol.

La actividad física es importante en la pérdida de peso, contribuye a eliminar calorías y disminuir los niveles de stress

Es necesario adaptar el tipo y nivel de ejercicio a la edad y sexo de cada persona, y a las condiciones que presenta para poder realizar la actividad. En términos generales, se aconseja caminar al menos entre treinta y cuarenta y cinco minutos diarios.

está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física.

En el caso de los adultos sedentarios que llevan mucho tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio es conveniente que consulten a su médico: tan peligroso es para la salud no hacer nada de deporte como, en esa situación,

Para finalizar, debemos tener presente que la principal causa de morbimortalidad en el mundo son las enfermedades cardiovasculares. A su vez, los factores de riesgo que favorecen el desarrollo de estas afecciones son coincidentes con el desencadenamiento de otras patologías también frecuentes en el mundo moderno. Por lo tanto, al modificar nuestros hábitos de vida estaremos contribuyendo a controlar mejor las enfermedades crónicas.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

En mayores de 18 años

$$IMC = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Delgadez leve	17-18,49
Normal	18,5-24,99
Sobrepeso	25,00-29,99
Obesidad	Igual o más de 30



Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).