Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Alimentación cardio-saludable desde la infancia

El interés por la alimentación saludable comenzó cuando se descubrió la relación entre la dieta y las enfermedades como el infarto, la arteriosclerosis y las enfermedades cerebro-vasculares.

Para proteger al corazón y a las arterias de enfermedades hay que cuidar lo que se come, sobre todo tres aspectos:

- Tomar buena cantidad de fibra vegetal: frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

- Usar menos cantidad de sal.

- Cuidar el tipo de grasas que hay en cada plato.

¿Cuál es la relación entre lo que comemos y nuestro corazón?

Cuando no se gasta toda la energía que se come, la grasa se va acumulando dentro del cuerpo. Una parte en el tejido graso, claro está. Bajo la piel, en los famosos "michelines". También por dentro del abdomen. Pero pequeñas cantidades de grasas y colesterol se quedan por el camino, pegadas a las paredes de las arterias.

Poco a poco se van acumulando más capas de grasa. Se llaman *ateromas.* Llega un momento en que se tapona del todo la arteria, ya no puede pasar sangre. O va tan lentamente que favorece que se peguen plaquetas y se formen trombos (que son tapones de sangre coagulada).

Si se obstruye una arteria del corazón, comienza a haber dolor. El músculo cardiaco necesita oxígeno pero no lo tiene. Eso es una *angina de pecho.* Si no llega nada de sangre oxigenada y fresca, se puede producir un *infarto de miocardio*.

Por otra parte, los montoncitos de grasa se pueden despegar de la pared y son empujados por el torrente sanguíneo hasta que llegan a algún lugar donde las venas son demasiado finas y no pueden pasar. Esto es peligroso sobre todo en el cerebro: si se obstruyen las arterias que llevan el oxígeno y la glucosa, las neuronas mueren. Es lo que pasa cuando hay una embolia o una trombosis cerebral.

La obesidad, la hipertensión y la diabetes y el tabaco contribuyen a que estas enfermedades de los vasos sanguíneos avancen más aprisa.

¿Por qué hay que cuidarse desde la infancia?

Porque se descubrió que la grasa comienza a pegarse en la pared de dentro de las arterias muy pronto: en la infancia y la adolescencia. O sea que la arteriosclerosis no es una enfermedad de la edad adulta sino que comienza

ya en las primeras décadas de la vida. Pero, no se nota, ni hay síntomas, ni hay cambios en los análisis de sangre.

Además, en esa edad es cuando se aprende a comer y se establecen los principales hábitos de alimentación.

¿Cuándo hay que empezar a proteger el corazón y las arterias?

¡Desde que se nace! La lactancia materna es una excelente opción. Aunque tiene bastante cantidad de colesterol, este mismo hecho parece que "enseña" al cuerpo a usar mejor las grasas en el futuro.

Además, como los bebés toman la cantidad que les hace falta, cuando se sienten satisfechos dejan de mamar. Eso es como una "vacuna" frente a la obesidad.

Cuando el bebé empieza a tomar otros alimentos aparte de la leche, hacerlo con sentido común y sin obligar a terminar las raciones sirve también para proteger de la sobrealimentación.

Poner a los bebés pronto en la mesa familiar es lo razonable para que coman igual que todos, por eso ¡toda la familia debe comer sano!

¿Algunas personas tienen más riesgos y deben cuidar aún más su dieta?

Sí.

- Quienes tienen algún familiar cercano que ya ha tenido alguna enfermedad de la circulación o del corazón.
- Quien haya perdido algún familiar por muerte súbita en edad temprana (antes de los 50-60 años).
- Quienes padecen hipercolesterolemia familiar.
- Si en la familia hay otras enfermedades crónicas como diabetes.

Pero en realidad todas las personas nos beneficiaremos de una dieta que tenga en cuenta estos consejos, aunque no tengamos ningún factor de riesgo.

Comamos a diario muchos alimentos vegetales

Las frutas, ensaladas, verduras y legumbres deben ser la base de la alimentación. Además de todas las vitaminas y minerales que contienen, la fibra vegetal tiene muchos beneficios:

- Contribuye a la sensación de saciedad (y disminuye el riesgo de comer más de lo que hace falta)
- Mejora el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento
- Disminuye la absorción de las grasas.

También se pueden tomar frutos secos, pero en pequeña cantidad porque tienen muchas calorías.

Los cereales, que son también vegetales, pierden la fibra cuando se muelen y refinan, por eso es mejor consumirlos enteros (muesli) o con la fibra (integrales).

En cada comida, al menos la mitad deberían ser alimentos vegetales. Completen los platos con ensaladas y guarniciones de vegetales crudos, enlatados al natural o a la plancha. Usen la fruta como tentempié.

¿Por qué la sal puede ser peligrosa?

La sal mejora el sabor de los alimentos. Pero en exceso contribuye al desarrollo de hipertensión arterial y de obesidad. Juntas colaboran en el desarrollo de las enfermedades de las arterias.

¿Qué podemos hacer para reducir la sal?

- Cocinar con muy poca sal (recuerden que es mejor la sal yodada)
- Usar aliños y saborizantes que no contengan sal, como las hierbas aromáticas, el vinagre, el ajo, etc
- Evitar los caldos y salsas concentrados y/o preparados; las carnes procesadas (salchichas, embutidos, etc.)

¿Cuáles son las grasas más peligrosas para el corazón y las arterias?

Las grasas saturadas y las grasas *trans*. O sea que debemos consumir muy poca cantidad de alimentos de origen animal que tengan grasa, como la leche, la mantequilla, la nata y los lácteos; las carnes grasas y las aves; los embutidos, salsas y precocinados.

Entre los alimentos elaborados es útil comprobar en las etiquetas qué tipos de grasas tienen. Se deben evitar si pone "grasas vegetales" sin especificar. Es posible que sean grasa de coco o de palma, las únicas que, siendo vegetales, son inadecuadas.

Algunos trucos para el día a día, pensando en cuidar la salud de nuestras arterias:

- Usar poca grasa para cocinar y en las ensaladas, mejor aceite que sea de oliva.
- Cocinar al horno, a la plancha, al vapor, en papillote…
- Evitar las frituras. Si se toman, que sea en aceite de oliva, escurriendo bien y que no sea todos los días.
- Quitar la grasa visible de la carne y toda la piel de las aves.
- Consumir leche y yogur no azucarados bajos en grasa. Reducir o eliminar los postres lácteos.
- Tomar pescado azul, cuya grasa es buena para el corazón (sardinas, caballa, salmón, bonito, atún,…).
- Usar aliños caseros a base de aceite de oliva, girasol o colza.
- Elegir para dar sabor: limón, vinagre, pimiento, pimentón, ajo, hierbas aromáticas, porque así no se echa de menos la sal.
- Tomar a diario y en todas las comidas alimentos vegetales crudos o cocinados.
- Evitar el exceso de azúcares.
- Mantener un peso saludable, proporcionado a la altura.
- Además y muy importante: **Caminar, moverse, jugar, hacer deportes y ser activos**.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Alimentación cardio-saludable

Ana Martínez Rubio. Pediatra
In memoriam
Esther Ruiz Chércoles. Pediatra
(Revisión)

www.familiaysalud.es

Autora del artículo original:
- ***Ana Martinez Rubio (in memoriam)***

Fecha de publicación: 13-02-2013

Última fecha de actualización: 01-08-2019

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

CC BY NC ND