

Nombre de alumno: Roxana Belen López López

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Enfermedades cardiovasculares

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: "A"

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ETIOLOGIA DE LA ATEROESCLEROSIS

aparece por la **acumulación de placa grasa**, es un tipo frecuente de arteriosclerosis. A menudo, la placa empieza a acumularse durante la niñez y empeora con la edad. Los factores de riesgo incluyen niveles poco saludables de colesterol, hábitos del estilo de vida que no son saludables y los genes.

La aterosclerosis se produce **cuando** los vasos sanguíneos que llevan el oxígeno y los nutrientes del corazón al resto del organismo (arterias) se engrosan y endurecen, a veces, restringen el flujo sanguíneo a los órganos y a los tejidos.

FACTORES IMPLICADOS EN LA ATEROESCLEROSIS

Además del envejecimiento, los factores que pueden aumentar el riesgo de aterosclerosis incluyen: Presión arterial alta, Colesterol alto, Niveles altos de proteína C reactiva, un marcador de la inflamación, Diabetes, Obesidad, Apnea del sueño, Tabaquismo y otros consumos de tabaco.

EFFECTOS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE GRASAS

La **grasa** saturada es el factor de la dieta **que** más aumenta el **colesterol** en sangre. Los estudios demuestran **que** un exceso de **grasa** saturada en la dieta eleva los niveles de **colesterol** LDL (**colesterol** malo). Sin embargo, las grasas trans son las más perjudiciales en el aumento del riesgo cardiovascular.

ESTEROLES VEGETALES

La administración de esteroides/estanoles vegetales disminuye la absorción intestinal de colesterol y reduce sus concentraciones plasmáticas.

El mecanismo de acción de los **esteroides** vegetales radica en la inhibición de la absorción intestinal del **colesterol** de origen dietético y biliar, fenómeno que aunque provoca una estimulación compensatoria de la producción hepática de **colesterol**, se salda con una **disminución** neta de la colesterolemia.

SUPLEMENTACION DE ALIMENTOS

Los esteroides vegetales pueden ayudar a reducir su LDL-C o colesterol "malo". Un alto nivel de LDL-C puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Puede elegir alimentos fortificados con esteroides y estanoles vegetales o suplementos que reduce el colesterol para obtener la cantidad recomendada y reducir su LDL-C.