

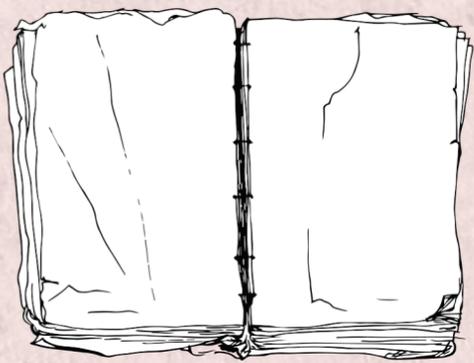
NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

beneficio de :

los beneficios que reporta para la salud, tanto del lactante como de la madre. Se ha comprobado que los problemas cardiovasculares de las madres que lactan son menores que las de aquellas que no lo han hecho nunca; entre ellos, la hipertensión arterial.



La lactancia materna ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la niñez. La lactancia materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 13%, lo que contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad. También disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 en 35%.



La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias. Aunque no hay un umbral estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad una presión sistólica sostenida por encima de 140 mmHg o una presión diastólica sostenida mayor de 90 mmHg, están asociadas con un aumento medible del riesgo de aterosclerosis y por lo tanto, se considera como una hipertensión clínicamente significativa. Durante el embarazo, y por encima de esas cifras, también se considera hipertensión.



La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte de las mujeres en todo el mundo.



La dieta, el ejercicio, dejar de fumar y el control de la presión arterial son todos reconocidos como elementos clave en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Se ha demostrado que la lactancia materna influye positivamente en los niveles de la presión arterial materna y del niño, tanto a corto como a largo plazo. Es, pues, necesario facilitar más información a la población para promocionar la lactancia materna y conocer así sus beneficios.

