



**Mi Universidad**

**Montero Gómez María Fernanda  
Méndez Guillén Daniela Monserrat**

**Nutrición en enfermedades  
cardiovasculares**

**“Nutrición en enfermedades  
cardiovasculares”**

**3era unidad**

**6to cuatrimestre**

**Nutrición**



Para dar inicio a este ensayo el tema por aprender el “nutrición en enfermedades cardiovasculares”, pero ¿Qué refiere esta patología? Pues la enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Para la etiología de la arterosclerosis se habla sobre que es una afección en la cual placa se acumula dentro de las arterias. Placa es una sustancia pegajosa compuesta de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre. Con el tiempo, esta placa se endurece y angosta las arterias. Eso limita el flujo de sangre rica en oxígeno, también es un tipo de endurecimiento de las arterias, los principales factores de riesgo para la arterosclerosis son el hipercolesterolemia, que puede modificarse. Otros factores de riesgo, como el avance de la edad. El antecedente familiar del sexo masculino, no pueden modificarse.

Una vez analizado lo anterior pasaremos al tema factores implicados en la aparición de arterosclerosis se conoce que los principales factores de riesgo para el desarrollo de la arterosclerosis son: el exceso de colesterol y triglicéridos en sangre, la hipertensión, la diabetes o la obesidad. Además, hay que tener en cuenta los condicionantes genéticos que en ciertos casos pueden ser determinantes en la aparición de esta enfermedad, el exceso de colesterol en sangre, aunque también su deficiencia severa, son peligrosos para la salud. El hígado es capaz de producir el colesterol que necesita el organismo, pero una alimentación inadecuada con exceso de grasas saturadas hace que se produzca un aumento del colesterol en sangre, que es altamente perjudicial para la salud.

Además existen diferentes efectos de los diferentes tipos de grasa, es decir la alteración del perfil lipídico es un factor de riesgo para sufrir enfermedades cardio cerebrovasculares; los ácidos grasos trans (AGT) y ácidos grasos saturados (AGS) se consideran factor de riesgo para algunos tipos de cáncer. La reducción del consumo de grasa saturada puede presentar un efecto protector para eventos cardiovasculares.

Por otra parte los esteroides existen esteroides vegetales y los esteroides vegetales bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo así una bajada en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol LDL (el llamado colesterol malo), sin modificar los niveles del HDL (el colesterol bueno), pero ¿Por qué pueden ayudar a reducir el colesterol? Pues los fitoesteroides, tienen una estructura similar al colesterol, sin embargo, el organismo humano no puede absorberlos. De hecho, cuando estas sustancias son ingeridas en el contexto de

una dieta normal, los fitoesteroles interfieren en la absorción del colesterol en el intestino humano, causando un descenso en las concentraciones de colesterol en sangre.

Ahora bien existe la suplementación de alimentos en los esteroides vegetales estos pueden ser: extracto de alcachofa, té verde, niacina, semillas oleaginosas.

Para concluir se vio que este ensayo está dedicado a la nutrición en enfermedades cardiovasculares, en el encontramos recomendaciones nutricionales y así poder tener en cuenta que la dieta saludable y necesaria para los pacientes con enfermedad cardiovascular debe ser baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans. La meta es cambiar de forma permanente los hábitos alimentarios y el aumento de la actividad física acorde al estado cardiovascular del paciente.

## Bibliografía

Antología UDS (Comitán Chiapas) 2023

Apuntes tomados en clase