



Diego Jiménez Villatoro.

**L. N. Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

Ensayo.

**Nutrición en enfermedades
cardiovasculares.**

Sexto cuatrimestre.

Nutrición – A.

Nutrición y enfermedades cardiovasculares.

En este ensayo se hablará sobre las enfermedades cardiovasculares y como la nutrición es el principal factor en la prevención de estas enfermedades, las mejores dietas son la mediterránea o las dietas con bajas cantidades de azúcar, al contrario de las dietas bajas en grasas que no se ha demostrado su utilidad en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. También hablaremos de los principales factores de riesgo los cuales son las dislipidemias, la hipertensión, la diabetes mellitus, el sobrepeso y el tabaquismo, cada uno de estos factores será descrito más adelante. Otro dato interesante y que se hablará es que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad a nivel mundial, siendo responsables de un 29% de todas las muertes registradas.

Etiología de la arterosclerosis.

Para hablar de la etiología se debe mencionar que la arterosclerosis es una afección en la cual la placa se acumula dentro de las arterias, esta placa es una sustancia pegajosa compuesta de grasa, colesterol, calcio, entre otras sustancias que se encuentran en la sangre, con el paso del tiempo esta placa se endurece y hace que el flujo de sangre rica en oxígeno, lo malo de esta enfermedad es que las manifestaciones clínicas aparecen 20 o 40 años más tarde de lo que se formó la placa.

Se ha identificado varias alteraciones genéticas con efectos en el metabolismo de las lipoproteínas y colesterol, y es muy probable que se identifique más en el futuro, ya que la incidencia de arterosclerosis aumenta con la edad avanzada. Esta enfermedad se desarrolla lentamente, puede comenzar en edades tempranas e ir progresando a lo largo de los años, como ya se mencionó anteriormente durante su desarrollo no produce ninguna sintomatología y, en general, se puede empezar a manifestar clínicamente en personas mayores de 45 años, siendo más común en hombres.

La hipertensión, o tener una presión arterial elevada aumenta por dos el riesgo de enfermedad arterial coronaria aterosclerótica, mientras que la diabetes mellitus tipo dos, aumenta por más de dos veces el riesgo de sufrir la enfermedad, ahora si estos dos factores se unen, el peligro de que aparezca la arterosclerosis aumenta en ocho veces. Se estima que ciertos trastornos del tejido conjuntivo puedan ser factores de iniciación que, sumados a factores de riesgo como la hipertensión, promuevan la más frecuente aparición de arteriosclerosis en algunos grupos de individuos, la arteriosclerosis puede llevar a problemas graves como las que se mencionarán a continuación.

Enfermedad de las arterias coronarias; estas arterias llevan sangre a su corazón y cuando se bloquean, usted puede sufrir una angina de pecho o un ataque cardíaco.

Enfermedades de las arterias carótidas; estas arterias llevan sangre a su cerebro y cuando se bloquean, usted puede sufrir un ataque cerebral.

Enfermedad arterial periférica; estas arterias están en sus brazos, piernas y pelvis y cuando se bloquean, usted puede sufrir adormecimiento, dolor y a veces infecciones.

Arteriosclerosis Abdominal:

Esto tiene lugar en las arterias que irrigan los órganos abdominales y puede provocar una disminución del flujo sanguíneo a dichos órganos. Puede producir una disminución de la absorción de nutrientes y en situaciones más severas trombosis intestinales.

Factores implicados en la aparición de la arteriosclerosis: importancia de la dieta.

Hablaremos de los principales factores implicados para el desarrollo de arteriosclerosis, en estos encontramos el exceso de colesterol y triglicéridos en la sangre, la hipertensión, la diabetes y la obesidad, claro que también influyen los determinantes genéticos que hasta en ciertos casos son el detonante para desarrollar esta enfermedad.

El tabaquismo es el factor de riesgo que más se puede prevenir, ya que se ha relacionado con la muerte por causa cardiovascular, se demostró que en hombres fumadores aumenta un 18% el riesgo, mientras que en las mujeres que fuman aumenta un 30%.

Los factores que se han mencionada son modificables ya que si se mejoran los hábitos la enfermedad es más difícil que aparezca, pero tristemente hay factores no modificables como la edad que tiene una influencia significativa, ya que, como ya se mencionó anteriormente la arteriosclerosis es evidente hasta después de la mitad de la vida y después de los 40 a 60 años la incidencia de infarto de miocardio se ve aumentada por cinco. Otro factor no modificable son las hormonas sexuales ya que las hormonas masculinas son aterogénicas, mientras que los estrógenos protegen de la arteriosclerosis, por eso en las mujeres la tasa de enfermedades relacionadas con aterosclerosis aumenta después de la menopausia.

Al mencionar todos los factores o al menos la mayoría, se puede mencionar que la arteriosclerosis no tiene cura, esto quiere decir que no se pueden eliminar las lesiones ocasionadas en la pared de las arterias y la mejor manera para luchar contra la arteriosclerosis es la prevención, y para lograr esto se debe de tener unos buenos hábitos de vida saludables y llevar un control exigente de los factores de riesgo y de las enfermedades que favorecen el desarrollo de esta enfermedad. Entrando al tema de hábitos saludables, debemos de evitar consumir cantidades excesivas de grasas saturadas y debemos aumentar el consumo de frutas y verduras, aunado a esto, se debe de favorecer la actividad física, los ejercicios que más nos ayudaran son los de tipo aeróbicos, como montar bicicleta, nadar, correr o caminar a un paso rápido. Como ya se mencionó anteriormente, se debe eliminar el

alcohol y el tabaco, ya que es de los principales factores de riesgo, eliminando estos hábitos y dándole a nuestro corazón una dieta saludable que incluya frutas, vegetales y cereales integrales, y que tengan bajo contenido de carbohidratos refinados, azúcares, grasas saturadas y sodio, todo esto, nos ayudará a controlar el peso, la presión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre.

Efectos de los diferentes tipos de grasas sobre el riesgo de arterosclerosis.

Si se consume aceites, debemos de consumir de preferencia el aceite de oliva frente a cualquier tipo de otro aceite, ya sea para cocinar o en crudo, en especial si se usará en frituras, si no se puede adquirir el aceite de oliva, se puede utilizar el aceite de semillas, pero en este caso se debe de buscar disminuir el consumo de las grasas. Debemos de eliminar por completo de nuestra dieta el consumo de mantequillas, de la margarina y las grasas saturadas como la manteca y el sebo, se puede decir que el consumo reducido de grasas saturadas presenta un efecto protector para los eventos cardiovasculares.

La alteración del perfil lipídico es uno de los factores de riesgo para sufrir enfermedades cardio cerebrovasculares, siendo estas la principal causa de muerte en el mundo, además de que los ácidos grasos trans y ácidos grasos saturados se relacionan como factor de riesgo de algunos tipos de cáncer.

Esteroles vegetales: efectos sobre el metabolismo de colesterol.

Los esteroides y estanoles vegetales también conocidos como fitoesteroides y fitoestanoles respectivamente, son extractos naturales que se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos naturales de nuestra vida cotidiana como las frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales.

La función de los esteroides vegetales es que bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo así una bajada en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol LDL, este colesterol es el que coloquialmente se le dice colesterol malo, sin modificar los niveles del HDL que es el colesterol bueno.

Los fitoesteroides interfieren tanto en la absorción del colesterol que produce el propio organismo como del que se ingiere con los alimentos, y además favorecen su eliminación y por este motivo, se considera que tomar fitoesteroides a diario es un factor aliado en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Mencionado los beneficios, no son buenos para todos, ya que cada organismo es diferente, entonces los productos enriquecidos con esteroides o estanoles vegetales pueden no ser nutricionalmente adecuados para mujeres embarazadas y durante lactancia, también para los niños menores de 5 años, esto porque la reducción del colesterol depende de los antecedentes familiares, así como de los factores que influyen en la dieta y en el estilo de vida.

Para finalizar este capítulo, los esteroides y estanoles vegetales solo se deben de consumir en mayor cantidad si los niveles de colesterol están altos, mientras que no

sea así, no se recomienda un consumo elevado de estos, ya que el hecho de tener niveles bajos de colesterol también es dañino.

Suplementación de alimentos con esteroides vegetales.

Si es necesario el consumo de los esteroides vegetales, se mencionarán alimentos que los suplementan, como el extracto de alcachofa que puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL, aunque puede consumir gases o una reacción alérgica, esto en especial en personas alérgicas a la ambrosía. También el té verde puede reducir el colesterol LDL y mejorar el HDL, este té puede causar náuseas, vómitos, gases o diarrea al interactuar con medicamentos anticoagulantes como la warfarina. El ajo es uno de los suplementos más conocidos para reducir el colesterol, los primeros estudios sobre el ajo arrojaron resultados contradictorios, pero algunos de ellos indicaban que el ajo podía reducir el colesterol. Sin embargo, las investigaciones más recientes no han mostrado evidencia alguna de los beneficios del ajo para reducir el colesterol.

Los suplementos dietéticos, también conocidos como suplementos alimenticios o nutricionales, son productos elaborados con la finalidad de cubrir la deficiencia de nutrientes, tales como vitaminas, minerales, ácidos grasos, fibras.

Para finalizar este escrito, podemos concluir que la arteriosclerosis es una enfermedad que se le debe de tener un cuidado especial, ya que hay demasiados factores, tanto modificables como no modificables que pueden detonar esta enfermedad, lo mejor que podemos hacer es prevenirla cada día mejorando nuestros hábitos, convirtiéndolos en hábitos saludables, haciendo ejercicio, cuidando la alimentación y si ya sufrimos de colesterol alto en sangre, suplementar alimentos con esteroides y estanoles vegetales, siempre teniendo cuidado por los efectos secundarios y cuidarnos siempre de la mano de los profesionales de la salud que nos ayudaran a mejorar nuestra calidad de vida.

Bibliografía:

- Nutrición en enfermedades cardiovasculares. (s.f). plataformaeducativauds.
Recuperado 1 de julio de 2023, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LCLNU604%20CARDIOVASCULARES.pdf>