

U D S
UNIVERSIDAD DEL
SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION

NUTRICION EN ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

ENSAYO UNIDAD III

PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN

ALUMNA: RUIZ MEZA MARIA JOSE

JUEVES, 06 DE JULIO DEL 2023

NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La nutrición es un factor clave en la prevención de enfermedades cardiovasculares, la dieta mediterránea o dieta de bajo índice glucémico son opciones óptimas, mientras que las dietas bajas de grasa no son opción para la prevención de estas.

La aterosclerosis es la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias.

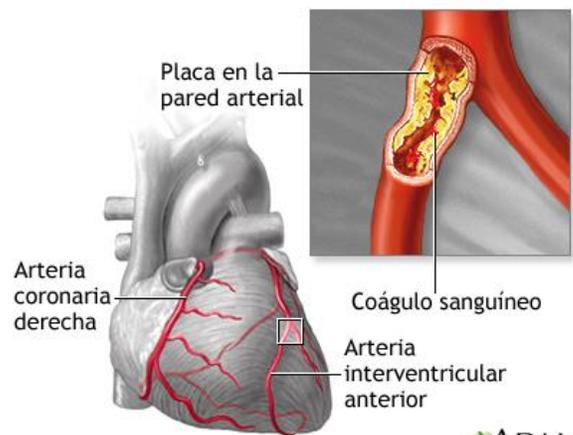
Acumulación de la placa de ateroma en las paredes de las arterias que ocasiona la obstrucción de la irrigación sanguínea. Las placas pueden desprenderse y provocar la oclusión aguda de la arteria mediante un coágulo. A menudo, la aterosclerosis no presenta síntomas, hasta que la placa se desprende o la acumulación es lo suficientemente grave como para obstruir la irrigación sanguínea.

Una dieta saludable y el ejercicio pueden ser de ayuda. Los tratamientos incluyen medicamentos, procedimientos para abrir las arterias obstruidas y cirugía.

Como decíamos la aterosclerosis es cuando una placa de acumulación dentro de la arterias, la placa es una sustancia bastante pegajosa compuesta principalmente por grasa colesterol, calcio y otras sustancias que encontramos en la sangre, se ha observado que comúnmente se presenta en arterias coronarias, carótidas y aorta.

Los factores de riesgo para desarrollar arterosclerosis son:

- Colesterol elevado
- Triglicéridos elevados en sangre
- Genéticos
- Hábitos como el sedentarismo o tabaquismo
- Aumento de frecuencia cardiaca y tensión arterial elevada
- Antecedentes familiares
- Sexo masculino
- La menopausia
- Tabaquismo
- Mayor de 45 años



Esto inicia en el interior de la íntima, aunque puede afectar toda la pared en etapas tardías.

La arterosclerosis se aloja principalmente en los vasos de alto calibre, medianos y grandes. Aunque los vasos pequeños también suelen salir afectados. Esto como consecuencia llevará a padecer afecciones graves como:

Enfermedad de las arterias coronarias: bloqueo de arterias que llevan sangre al corazón, como consecuencia puede sufrir una angina de pecho o un ataque cardiaco

Enfermedad de las arterias carótidas: bloqueo de las arterias que llevan sangre al cerebro, como consecuencia puede sufrir un ataque cerebral

Enfermedad arterial periférica: estas arterias se encuentran en los varazos, piernas y pelvis. Como consecuencia del bloqueo puede tener adormecimiento, dolor y a veces infecciones

Como dijimos anteriormente el principal factor de la arterosclerosis es el exceso de colesterol y triglicéridos en sangre.

El hígado es capaz de producir el colesterol que necesita el organismo pero con una alimentación con exceso de grasas saturadas hace que se produzca colesterol en sangre y esto será muy malo para la salud.

La arterosclerosis no se cura, pero podemos el frenar su desarrollo rápido con medicamentos. Los medicamentos son estatinas y fibratos que serán capaces de reducir concentraciones sanguíneas de colesterol y triglicéridos.

Además es fundamental seguir hábitos de vida saludable tanto de alimentación y complementar con actividad física adecuada.

- **Aumentar el consumo de frutas, verduras y evitar consumir grasas saturadas.**
- **Realizar ejercicios aeróbicos como, montar bicicleta, nadar y correr**
- **Reducir el consumo de tabaco y alcohol.**
- **Incluir en la dieta cereales integrales**
- **No consumir en grandes cantidades alimentos refinados, azúcares, grasas o con alto contenido de sodio**
- **Intentar sustituir el pan blanco por integra con semillas.**
- **Leer las etiquetas nutricionales por el control de sal y grasas.**
- **Utilizar aceite de oliva**
- **Reduce el consumo de azúcar**
- **Limitar el consumo de carnes, permitido 3 raciones a la semana consumiendo piezas magras, eliminando piel del pollo.**
- **Evitar el consumo de embutidos (chorizo, salchichas, jamón)**

- **Consumir pescados con mayor frecuencia, evitar sazonarlos con demasiada sal**

El consumo de alimentos con una gran fuente de grasa y elevada ingesta de calorías acompañados de vida sedentaria promueve al almacenamiento de exceso de grasa, lo que tendrá como consecuencia aumento de peso y la salud en general se verá afectada

Los esteroides los encontramos en vegetales y son conocidos como Fito esteroides o fitoestanoles, son extracto natural que encontramos en algunos alimentos como son las frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales. Estas pueden ayudar a disminuir el colesterol.

Extracto de alcachofa: puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL.

Té verde: reduce el colesterol LDL y mejorar el C-HDL.

Niacina: reduce el colesterol LDL, aunque puede causar dolor de cabeza, náuseas.

En conclusión, la aterosclerosis es una enfermedad sistémica, lentamente progresiva y no tiene síntomas hasta que esta ya está avanzada que, afecta a diferentes arterias y tiene distintas formas de presentación, tiene un mismo factor de riesgo, un mismo diagnóstico y un mismo tratamiento, que para evitar llegar es esto depende de los hábitos que lo desencadenen