



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chiapas a 7 de julio de 2023

Introducción

En el presente escrito abordamos el tema de la arterosclerosis, conocemos un poco sobre lo que es, los problemas que puede causar, vemos también los factores implicados en la aparición de esta patología, los efectos de los diferentes tipos de grasas sobre el riesgo de arterosclerosis, abordamos también un poco sobre el tema de los esteroides vegetales y como es el efecto que tiene en el metabolismo del colesterol, por último, podemos encontrar el tema de suplementación de alimentos con los esteroides vegetales.

Nutrición y enfermedades cardiovasculares

Arteriosclerosis

La arteriosclerosis abarca eventos pro-inflamatorios y pro-trombóticos que afectan al endotelio.

Es una afección en la cual placa se acumula dentro de las arterias, esta placa con el tiempo se endurece y angosta las arterias, lo cual limita el flujo de sangre.

La arteriosclerosis puede causar problemas graves como:

- Enfermedad de las arterias coronarias: cuando las arterias que llevan sangre al corazón se bloquean, pueden causar una angina de pecho o un ataque cardíaco.
- Enfermedad en las arterias carótidas: estas arterias son encargadas de llevar sangre al cerebro y cuando estas se bloquean pueden causar un ataque cerebral.
- Enfermedad arterial periférica: estas arterias están presentes en los brazos, las piernas y la pelvis, cuando estas se ven afectadas pueden causar adormecimiento, dolor y a veces infecciones.

Arteriosclerosis abdominal

Tiene lugar en las arterias que irrigan los órganos abdominales y puede provocar una disminución del flujo sanguíneo a dichos órganos.

Factores implicados en la aparición de la arteriosclerosis

- Predisposición familiar: es la predisposición genética ligada al sedentarismo o al tabaquismo.
- Dislipidemia: es una alteración en el metabolismo del colesterol HDL (tiene un efecto protector sobre la arteriosclerosis) y LDL (es responsable de la progresión de la placa de ateroma).
- Hipertensión arterial: uno de cada tres adultos la padecen y en la mayoría de las ocasiones sin saberlo. Su incidencia aumenta con la edad.
- Diabetes: sobre todo en la tipo II produce una arteriosclerosis más extensa, difusa y con más expresividad clínica, los diabéticos tienden a tener un colesterol LDL elevado, un HDL disminuido y una hipertrigliceridemia, que es una combinación altamente aterogénico.
- Tabaquismo: es el factor prevenible de arteriosclerosis más importante, estando relacionado directamente con la muerte por causa cardiovascular.

Factores no modificables:

- Edad: La arteriosclerosis no es evidente normalmente hasta la mitad de la vida o después, cuando las lesiones arteriales provocan daños en los órganos. Entre los 40 y los 60 años la incidencia de infarto de miocardio se multiplica por cinco.
- Hormonas sexuales: los estrógenos protegen de la arteriosclerosis, en las mujeres el riesgo a padecer de esta enfermedad aumenta después de la menopausia.

Efectos de los diferentes tipos de grasas sobre el riesgo de aterosclerosis

Grupo de aceites y grasas:

Se recomienda:

- Consumir aceite de oliva
- Se pueden tomar aceites de semillas
- Evitar el consumo de crema de leche, así como grasas saturadas visibles como la manteca, sebo, etc.
- Evitar el consumo de mantequilla.

Esteroles vegetales: efectos sobre el metabolismo del colesterol

Son conocidos como esteroides, estanoles, fitoesteroides o fitoestanoles.

Son extractos naturales que se encuentran en las nueces, frutas, cereales, verduras, hortalizas y aceites vegetales.

Estos obstruyen la absorción del colesterol a nivel intestinal, lo que produce una baja en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol LDL sin modificar los niveles del HDL.

También los fitoesteroides interfieren en la absorción del colesterol que produce el propio organismo, causando un descenso en las concentraciones de colesterol en sangre; tomarlos a diario es un factor en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Se estima que 2g/día de esteroides vegetales disminuyen el colesterol LDL aproximadamente un 10%.

Pueden estar en forma cristalina y conjugados, en los cuales el grupo del esteroide está esterificado de ácidos grasos libres, ácidos fenólicos en su mayoría y en menor proporción glicosilados.

Suplementación de alimentos con los esteroides vegetales

Extracto de alcachofa: puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL, aunque puede causar gases o una reacción alérgica, especialmente en personas que sean alérgicas a la ambrosía.

Te verde: puede reducir el colesterol LDL y mejorar el HDL, este puede causar náuseas, vómitos, gases o diarrea, puede interactuar con medicamentos anticoagulante como la Warfarina.

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

Ajo: reduce el colesterol.

Semillas oleaginosas: tienen propiedades reductoras del colesterol.

Los suplementos dietéticos se hicieron con la finalidad de cubrir la deficiencia de nutrientes.

Conclusión

Para concluir el tema, para prevenir esta patología es fundamental adoptar unos hábitos de vida saludables y llevar un control en los factores de riesgo y las enfermedades que ayudan a su desarrollo, por eso se deben seguir hábitos saludables y evitar consumir exceso de grasas saturadas, aumentar el consumo de frutas y verduras, y obviamente todo esto acompañado de actividad física diariamente.

Bibliografía

Universidad del Sureste, 2023. Antología de nutrición en enfermedades cardiovasculares. PDF. Recuperado el 7 de julio de 2023

[ANTOLOGIA CARDIO.pdf](#)