

Ensayo

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Nutrición y enfermedades cardiovasculares

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0121-A

Nutrición y enfermedades cardiovasculares

Se considera la nutrición como un factor clave para la prevención de la enfermedad cardiovascular en donde la dieta mediterránea y las dietas de bajo índice glucémico son las opciones más ópticas y estas dietas bajas en grasa se consideran muy difíciles de mantener en el tiempo debido a que no han demostrado ser útiles en la prevención de la enfermedad cardiovascular. La arterosclerosis se considera una afección en la cual la placa se acumula dentro de ciertas arterias y esta placa se considera como una sustancia pegajosa que se compone de grasa, colesterol y de calcio además de otras sustancias encontradas en la sangre. Los principales factores de riesgo para la aterosclerosis son el hipercolesterolemia el cual se puede modificar y otros factores de riesgo como lo es el avance de la edad, además el antecedente familiar del sexo masculino no se puede modificar la tendencia al desarrollo de la arterosclerosis puede tener un carácter familiar en el que las personas con antecedentes familiares marcados de cardiopatías son aquellos que no tienen antecedentes familiares y sean identificado con varias alteraciones genéticas en efectos en el metabolismo de las lipoproteínas y del colesterol. La hipertensión a la presión arterial se eleva y aumenta el doble el riesgo de enfermedad arterial en donde la diabetes se eleva más de dos veces el riesgo de enfermedad y cuando una persona presenta las dos enfermedades mencionadas su riesgo de coronariopatía aterosclerótica se incrementa aunque sea ocho veces, y el pilar sobre el que se fundamenta el origen de la lesión es la disfunción endotelial la cual estima que ciertos trastornos del tejido conjuntivo son factores de iniciación que se suman a factores de riesgo como la hipertensión. Los principales factores de riesgo para el desarrollo son el excesos de colesterol y triglicéridos en la sangre además de la diabetes y la obesidad, también se tiene que tomar en cuenta las condiciones genéticas en ciertos casos son determinantes para la aparición de una enfermedad y el exceso de colesterol en la sangre, aunque también su deficiencia son peligrosos para la salud, Entonces el hígado se considera capaz de producir el colesterol que necesita el organismo y una alimentación inadecuada con exceso de grasas hace que sature un aumento del colesterol en la sangre. Los frijoles y los cereales integrales contienen muchos nutrientes saludables y su consumo regular

puede reducir los factores de riesgo y las enfermedades cardiovasculares. Se recomienda comer frijoles al menos cuatro veces por semana. El consumo recomendado de cereales integrales es de cuatro raciones al día. En cuanto al consumo de frutas y verduras, en base a la evidencia científica disponible, se recomiendan de cuatro a cinco raciones de frutas y verduras al día ya que reduce la mortalidad total y cardiovascular. Además, los efectos beneficiosos de las frutas y verduras fueron dependientes de la dosis y más pronunciados para la enfermedad cerebrovascular que para la enfermedad coronaria. El consumo de tubérculos como la patata no se asoció con un aumento de enfermedades cardiovasculares. La dieta saludable y necesaria para los pacientes con enfermedad cardiovascular debe ser baja en grasas saturadas, ácidos grasos y baja en colesterol. La meta es realizar un cambio permanente en los hábitos alimentarios acompañado con un aumento de la actividad física acorde al estado cardiovascular del paciente. Estas incluyen obesidad, arteriosclerosis y enfermedad coronaria, hipertensión o presión arterial elevada (que puede llevar a un accidente cerebrovascular), ciertos tipos de cáncer, osteoporosis, caries dentales y pérdida de los dientes, algunas enfermedades hepáticas y renales, diabetes mellitus, alcoholismo y otras. Una ingesta elevada de grasa, independientemente de cuál sea su composición en ácidos grasos, tiene un efecto negativo sobre la enfermedad cardiovascular ya que conduce fácilmente a la obesidad y aumenta las concentraciones plasmáticas de colesterol. En cuanto al efecto de los distintos ácidos grasos de la dieta sobre las concentraciones plasmáticas de lípidos, muchas veces los resultados son contradictorios. Esto es debido a que los diseños no son comparables. Por ejemplo, el efecto de añadir un ácido graso en la dieta tendrá un efecto diferente según si éste sustituye a los hidratos de carbono o sustituye a otro Ácido Graso. La alteración del perfil lipídico es un factor de riesgo para poder sufrir enfermedades cardio cerebrovasculares en donde los ácidos grasos trans y ácidos grasos saturados son considerados un factor de riesgo para algunos tipos de cáncer, la reducción del consumo de grasas saturada se puede presentar con un efecto protector para eventos cardiovasculares en donde se consideran esenciales el ácido linoleico ya que debe de ser consumido en la dieta debido a que el ser humano carece de enzimas necesarias para poderlos

sin sintetizar. Los esteroides vegetales bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal al mismo tiempo que proceden una bajada en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol en donde los fitoesteroides interfieren en la absorción del colesterol lo cual produce el propio organismo como el que se ingieren los alimentos al mismo tiempo que favorecen su eliminación, los fitoesteroides tienen una estructura similar al colesterol en donde el organismo humano no los puede absorber y cuando estas sustancias son ingeridas en el contexto de una dieta normal los fitoesteroides interfieren en la absorción del colesterol en el intestino humano al mismo tiempo que causan un descenso en las concentraciones de colesterol en la sangre. El consumo de esteroides vegetales se relaciona con la disminución de la colesterolemia en donde el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad y la reducción es el objeto terapéutico que previene y trata las enfermedades cardiovasculares se consideran la causa más importante en una enfermedad y muerte del mundo, esta manera la ingesta de esteroides y estanoles vegetales con la dieta habitual se considera insuficiente para que esta tenga efectos significativos en la colesterolemia así mismo la observación constituye El Punto de partida de un desarrollo de alimentos funcionales los cuales se orientan a la hipocolesterolemia y a la prevención de la enfermedad cardiovascular. Entonces, los alimentos funcionales corresponden al hecho de que algunos alimentos afectan de forma precisa una o algunas funciones del organismo al momento de que son consumidos en ciertas cantidades durante un tiempo definido que contiene una acción beneficiosa.

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2023). Antología de nutrición en enfermedades cardiovasculares . Unidad 3. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf>