



Mariza Alejandra Cancino Morales

6to Cuatrimestre

Nutrición

Ensayo

Lic. Daniela Méndez

Nutrición en Obesidad y Síndrome metabólico

El corazón: Nuestro motor y víctima de nuestros malos hábitos.

El corazón es un órgano fundamental para el cuerpo humano, su función como bomba que distribuye sangre, oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo es indispensable para el correcto funcionamiento de cada célula y órgano. El corazón late desde antes de nuestro nacimiento y no se detiene ni un solo instante mientras vivimos. Sostiene nuestra existencia bombeando sangre a cada rincón del cuerpo, llevando oxígeno, energía y esperanza a cada célula. Es, en muchos sentidos, nuestro motor vital. Y aunque muchos somos conscientes de la función vital de este órgano, no somos conscientes de la manera en que nuestra rutina y hábitos cotidianos, pueden afectarlo. Pocas veces pensamos conscientemente en cuidar el órgano que hace posible cada momento de nuestras vidas. El corazón, aunque resistente, es también vulnerable. Es por ello que debemos conocer de qué manera podemos mantener a nuestro corazón y cómo podemos mantenerlo sano y estable.

Las enfermedades cardiovasculares son hoy la principal causa de muerte en el mundo, muchas veces silenciosas, repentinas y devastadoras. Y lo más preocupante es que, en gran medida, están ligadas a nuestros hábitos cotidianos: lo que comemos, cómo nos movemos, cómo gestionamos el estrés o si descansamos lo suficiente. El corazón y los vasos sanguíneos son altamente sensibles a los nutrientes que ingerimos. Una dieta saludable puede mantener nuestras arterias flexibles, nuestro colesterol equilibrado y nuestra presión arterial en niveles normales. Por el contrario, una dieta pobre en nutrientes y rica en ingredientes dañinos puede provocar una cascada de efectos negativos que desembocan en enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen un grupo de trastornos interrelacionados que comprende enfermedad cardíaca coronaria, aterosclerosis, hipertensión, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca y enfermedad vascular periférica. Estas enfermedades están interrelacionadas y a menudo coexisten.

Uno de los principales enemigos del corazón es el exceso de grasas saturadas y grasas trans, presentes en comidas fritas, productos procesados, pastelería industrial y ciertos tipos de carne. Estas grasas elevan los niveles de colesterol LDL en la sangre, lo que favorece la acumulación de placas en las arterias. Este proceso, conocido como aterosclerosis, endurece y estrecha las arterias, impidiendo el flujo normal de sangre al corazón y al cerebro. La consecuencia puede ser un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.

Y realmente las grasas o colesterol, no son malos, realmente es fundamental para la función correcta de nuestro cuerpo. A grandes rasgos los lípidos o lipoproteínas son claves. Las lipoproteínas medidas en la práctica clínica son quilomicrones, lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL), lipoproteínas de baja densidad (LDL) y lipoproteínas de alta densidad (HDL), y están compuestas por cantidades variables de triglicéridos, colesterol, fosfolípidos y proteínas.

El problema no es el colesterol en sí, sino el desequilibrio de sus tipos en la sangre. Existen dos formas principales: el colesterol LDL (conocido como “malo”) y el HDL (“bueno”). El LDL, cuando está en exceso, puede acumularse en las paredes de las arterias y formar placas que dificultan el flujo sanguíneo, aumentando el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular. Por otro lado, el HDL ayuda a eliminar el exceso de colesterol del cuerpo, protegiendo las arterias.

Se piensa que por ser grasas afectarían nuestra salud, pero más que nada hay que mantener un correcto equilibrio. El colesterol y las grasas no son enemigos naturales de la salud. Son componentes vitales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. El verdadero problema radica en los **excesos**, en la **desinformación** y en los **hábitos alimenticios desequilibrados** que predominan en la sociedad actual. Demonizar estos nutrientes ha llevado, muchas veces, a decisiones alimenticias erróneas, como optar por productos “light” cargados de azúcar o eliminar por completo grasas saludables de la dieta.

Las enfermedades cardiovasculares pueden tener consecuencias devastadoras. Un infarto o un ACV pueden causar discapacidad permanente, pérdida de la autonomía e incluso la muerte. Además, impactan gravemente la calidad de vida: limitan la actividad física, requieren tratamientos costosos y constantes, y afectan también a las familias de los pacientes. No obstante, muchas de estas consecuencias pueden evitarse con un diagnóstico temprano y cambios en el estilo de vida.

El corazón es el motor silencioso que mantiene con vida a todo el cuerpo, pero también es uno de los órganos más afectados por nuestras decisiones diarias. A pesar de que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo, muchas de ellas pueden prevenirse con simples cambios en el estilo de vida. Adoptar una alimentación saludable, moverse regularmente, dejar de fumar y gestionar el estrés no son solo consejos médicos, sino actos de cuidado hacia uno mismo. Cuidar del corazón no debe ser una reacción ante una enfermedad, sino un compromiso diario con la vida. Porque al final, no solo se trata de vivir más años, sino de vivirlos con un corazón fuerte y una vida plena.

Cuidar la salud cardiovascular no significa solo prevenir un infarto, sino también apostar por una vida más larga, activa y plena. La verdadera medicina está en la prevención, en la información y en el compromiso con uno mismo. Porque cuando cuidamos nuestro corazón, cuidamos todo lo que nos permite seguir adelante: nuestra vida, nuestros sueños y a quienes amamos.

Universidad del Sureste. 2025. Antología de nutrición en enfermedades cardiovasculares. Unidad

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/79d0d1c7e48664d17e7d8386c879152f-LC>

LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.pdf