

AULAS DE LA SALUD



Un numeroso público asistió ayer al Aula de Salud de El Norte, que estuvo dedicada a la nutrición saludable. :: HENAR SASTRE

«La mediterránea es la dieta cardiosaludable perfecta»

Daniel de Luis Román, especialista en nutrición y endocrinología, da las pautas para una buena alimentación en las Aulas de Salud de El Norte

:: LAURA NEGRO

VALLADOLID. Fibra para proteger el corazón. Las bondades de la dieta mediterránea. Desterrar mitos sobre el colesterol o los beneficios del aceite de oliva. Esos fueron algunos temas que se trataron ayer en las Aulas de Salud de El Norte de Castilla. La ponencia 'Alimentos buenos para nuestro corazón', estuvo a cargo del doctor Daniel de Luis Román en el auditorio Fundós de Valladolid, bajo el patrocinio del Grupo Recoletas, Gullón y la Junta de Castilla y León, en una sesión moderada por Enrique Berzal.

De Luis es jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, catedrático de Endocrinología y Nutrición y director del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición de la Facultad de Medicina de Valladolid.

En su charla aportó las claves nutricionales para tener un corazón en forma. Arrancó con un dato contundente: las enfermedades del sistema circulatorio son la primera causa de muerte en España, el 33% del total de fallecimientos, por encima



El catedrático Daniel de Luis Román, durante su charla. :: H. S.

del cáncer (27%) y de las enfermedades respiratorias (11%). «De las nueve primeras causas relacionadas con la mortalidad cardiovascular, seis están en relación con los hábitos alimentarios, como son los niveles anormales de colesterol, la obesidad abdominal, diabetes, hipertensión, consumo de alcohol y la falta de consumo diario de vegetales y frutas», indicó el doctor.

Aseguró que «solo el 7% de los españoles están preocupados por los riesgos alimentarios» y aprovechó para profundizar en los efectos de las grasas en la dieta. Aconsejó evitar, por ser «grasas malas», los ácidos

grasos saturados, que se encuentran en alimentos de origen animal, como lácteos y sus derivados, carnes y embutidos y también en aceites de origen vegetal como los de coco o de palma. También hay «grasas buenas» o monoinsaturadas, que resultan beneficiosas ya que contienen nutrientes esenciales para el organismo. Estas las encontramos en alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva, frutos secos y el aguacate. Una última clasificación de las grasas serían las polisaturadas (también buenas), que regulan procesos metabólicos de los sistemas cardiovascular, inmune y pulmonar,

entre otros. Existen dos familias: los ácidos grasos Omega-6, presentes en aceites vegetales de soja, maíz y girasol y frutos secos; y los Omega-3 de mariscos y pescados azules, aceites vegetales y en verduras, y que contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. «Todas las grasas, buenas o malas, aportan nueve calorías por cada gramo», dijo el doctor.

Dentro de los alimentos que configuran la dieta mediterránea, el especialista hizo una mención especial sobre el aceite de oliva, cuyas virtudes saludables son indiscutibles por su riqueza en componen-

tes como el ácido oleico. «Previene enfermedades cardiovasculares y tiene probables efectos antihipertensivos, antitrombóticos, antiinflamatorios y mejora de la función endotelial. Cuatro cucharadas al día de aceite de oliva extra son suficientes para proteger. El riesgo de sufrir un cáncer de mama también se reduce un 68%», informó.

Otro gran aliado del corazón es el vino. «Dos vasos para el hombre y uno para la mujer, pueden disminuir el riesgo cardiovascular», recomendó, y puso el ejemplo de la «paradoja francesa». «Hay estudios que demuestran que los franceses, aun tomando muchas grasas saturadas, tienen un bajo riesgo de infarto. Y esto es por el hábito que tienen de tomar una copa de vino tinto al día», explicó.

Sob re el colesterol

Del colesterol dijo que «tampoco es tan malo, ya que «no incide tanto la cantidad que comemos como el tipo y la cantidad de 'grasas malas' que ingerimos». Entre las fuentes principales de colesterol están los huevos, vísceras, marisco, carne y derivados. «No todos los alimentos tienen la misma cantidad de colesterol y la forma de cocinarlos, también influye», aclaró.

La sal, la fibra y los hidratos de carbono ocuparon también buena parte de su charla, como los alimentos funcionales o enriquecidos para mejorar alguna función vital del organismo, algunos de los cuales «pueden aportar un valor añadido a la dieta», aunque recomendó «no perder el norte y seguir una dieta mediterránea, que tiene todos los componentes de una dieta cardiosaludable. Es perfecta para prevenir y tratar los factores de riesgo cardiovascular y el síndrome metabólico».

La dieta ideal es aquella que aporta entre un 45-60% de hidratos de carbono, el 15-20% de proteínas de calidad, un 30-35% de grasas, principalmente monoinsaturadas y colesterol y un 20-30% de fibra.