

¿Cómo influye la dieta mediterránea en la salud del corazón?

La Dieta Mediterránea y sus beneficios para la salud cardiovascular



Si se ha preguntado alguna vez ¿cuál de todas las dietas ayuda a mejorar la salud del corazón? Entonces, la dieta mediterránea tiene mucho que contarle al respecto.

La dieta mediterránea puede ser pensada como una combinación entre el clásico bajo en grasa y baja en carbohidratos, tomando las mejores características de cada uno, y dejando de lado lo peor. Es decir, un ganar-ganar.

La "dieta mediterránea" lleva el nombre de la región del sur de Europa cerca del mar Mediterráneo, donde este patrón de alimentación forma parte de la cultura tradicional (pero donde, desgraciadamente, los modernos hábitos occidentales de alimentación han estado avanzando en las últimas décadas). Se compone de una gran variedad de frutas frescas, verduras, legumbres, pastas, granos enteros, aceite de oliva y canola, nueces, mariscos y un poco de vino tinto.

Una **gran cantidad de evidencia se ha venido acumulando desde hace una década** de que la dieta mediterránea es bastante buena para la salud del corazón. Por ejemplo, en un estudio clínico patrocinado por los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y la AARP, casi 400.000 participantes fueron "anotados" de acuerdo a su adhesión a una dieta mediterránea típica, y luego seguidos durante 5 años. Tanto hombres como mujeres cuyos patrones de alimentación se asemejaban

fuertemente a una dieta mediterránea **tenían un 20% menos posibilidades de morir de enfermedades cardiovasculares.**

Lea también: [La dieta mediterránea también sirve para prevenir enfermedades cardiovasculares](#)

Los hombres que ingerían una dieta mediterránea también tenían un 20% menos riesgo de desarrollar cáncer; las mujeres en la dieta también tenían menor riesgo de desarrollar cáncer.

¿Cómo funciona la dieta mediterránea?

En lugar de restringir las grasas o carbohidratos, la dieta mediterránea hace hincapié en las grasas saludables y carbohidratos saludables, evitando las grasas no saludables y los carbohidratos.

Las grasas saludables - grasas monoinsaturadas - provienen de aceites de oliva y canola, nueces y pescado. Los carbohidratos saludables provienen de las frutas, verduras, granos enteros y legumbres. Esta combinación de alimentos es [rica en antioxidantes](#), y en los ácidos grasos omega-3.

En consecuencia, los estudios han demostrado que las personas que consumen una dieta mediterránea han mejorado los niveles de glucosa en sangre, mejorado su presión arterial, valores de colesterol, y un menor riesgo de desarrollar [síndrome metabólico](#), en comparación con las personas con dietas pobres o incluso con dietas bajas en grasa.

Lea también: [¿Puede una dieta mediterránea o una dieta baja en grasa prevenir sus dolores de cabeza?](#)

Consejos para seguir una dieta mediterránea

- Evite la carne roja. Utilice el pescado (preferible) o pollo en su lugar, junto con las legumbres, como una fuente de proteínas.
- Coma porciones de frutas fresca siempre que sea posible.
- Cocine sólo con [aceite de oliva](#) o aceite de canola.
- Coma panes y pastas integrales
- Coma porciones de frutos secos diariamente como las nueces, las almendras, las pacanas y las nueces de Brasil, ya que tienen datos clínicos reales para respaldar sus beneficios para la salud.
- Evite los productos horneados.
- Evite la mantequilla y los productos que contengan grasas trans.
- Limite (o mejor, elimine) los productos lácteos que contienen grasa.
- Un vaso de vino tinto (pero no más de un vaso por día) también puede ser beneficioso para la salud del corazón. Probablemente debería consultar con su médico sobre esto.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Referencias:

Salas-Salvadó J, Fernández-Ballart J, Ros E, et al. Efecto de una dieta mediterránea suplementada con frutos secos sobre el síndrome metabólico. Arch Intern Med 2008; 168: 2449 - 2458.

Covas MI, et al. Home Cómo funciona Idiomas Ingresar a Epistemonikos Búsqueda avanzada Efecto de una dieta mediterránea tradicional sobre la oxidación de las lipoproteínas: Un ensayo aleatorizado y controlado. 76º Congreso de la Sociedad Europea de Aterosclerosis; 11 de junio de 2007; Helsinki, Finlandia.

Mitrou PN, Kipnis V, Thiebaut AC, et al. Patrón dietético mediterráneo y predicción de la mortalidad por todas las causas en una población estadounidense: resultados del estudio de dieta y salud NIH-AARP. Arch Intern Med. 2007 10 de diciembre; 167 (22): 2461-8.