

Els aliments i el risc cardiovascular

El risc cardiovascular (RCV) ve determinat per factors com ara la hipertensió, la hipercolesterolèmia, la diabetis, el sedentarisme, la mala alimentació i altres, que poden causar malalties cardiovasculars [infarts, ictus].

Per aquest motiu són molt importants les intervencions no farmacològiques, com recomanar una dieta adequada i equilibrada, a més del tractament farmacològic en el cas que sigui necessari.



Dra. Diana E. Fernández
Metgessa de Família i Comunitària
EAP Sardenya, Centre Universitari
@eapsardenya



Dr. Carles Brotons
Metge de Família i Comunitària
Cap de la Unitat de Recerca
EAP Sardenya, Centre Universitari
@eapsardenya



Parlem dels greixos comestibles que són la principal font d'energia, amb els seus efectes beneficiosos i perjudicials per a la salut i la seva relació amb el risc cardiovascular.

La majoria dels aliments estan formats per àcids grassos, en forma de triglicèrids [TG].

Els olis

Contenen un 100% de greixos en forma de TG. Poden derivar de blat de moro, gira-sol, colza, soja, coco, palma i olives. L'oli d'oliva verge extra s'obté com un suc pur d'oliva, i és l'únic greix culinari eficaç en prevenció de les malalties cardi-

ovasculars (MCV), demostrat en estudis, disminuint les lipoproteïnes de baixa densitat (c-LDL o "colesterol dolent") i augmenta el colesterol d'alta densitat (c-HDL o "colesterol bo"). Es recomana el seu ús diari tant a la cuina com a la taula.



Els ous

En la seva composició destaquen proteïnes (ovoalbúmina), minerals (seleni, fòsfor, iode i zinc) i vitamines (A, D, B2, i B12). El rovell conté greix en un 11% i és bàsicament TG i colesterol. Tant la

població general sana com les persones amb factors de risc, malaltia coronària (ECC) prèvia o diabetis mellitus tipus 2 (DM2) poden consumir fins a un ou al dia sense incrementar el seu risc cardiovascular.



Les carns

Són aliments rics en proteïnes, tant en carns vermelles (vedella, conill, porc) o processades (hamburgueses, embotits, botifarres, etc.), aporten una quantitat relativament elevada d'àcids grassos saturats, àcid palmític i esteàric. Contenen a més colesterol, vitamines del grup

B i minerals (ferro, potassi, fòsfor i zinc). El contingut gras és menor en les carns blanques (pollastre, gall dindi i conill) i en el porc que a la vedella o el xai.

El consum de carns processades incrementa la mortalitat total i el desenvolupament

de DM2 i MCV. El consum de carn blanca o carn magra (sense greix visible), s'ha de consumir de manera moderada, 3-4 vegades per setmana, sense que incrementi el risc cardiovascular. No es recomana el consum de carn processada i els seus derivats.

El peix i el marisc

Són la font fonamental d'àcids grassos saturats, abunda en la carn del peix blau (sardina, anxova, tonyina, salmó, truita, etc.) i la carn del peix blanc és més pobre (bacallà, lluç, llenguado, etc.). La presència de derivats mercurials sobretot en peixos de grans dimensions i en predadors (tauró, verat, tonyina vermella, etc.), ha estat motiu de preocupació

sobre la seguretat del seu consum, però sembla que el seu benefici contrarestaria el possible perjudici.

El consum de peix o marisc 3 vegades per setmana, dues d'elles en forma de peix blau, redueix el risc cardiovascular.



Els làctics

La llet i derivats aporten proteïnes, greixos sobretot saturats, hidrats de carboni, vitamina D i minerals (font molt important de calci, que el seu dèficit s'ha associat, sobretot amb osteoporosi). Els productes lactis, sencers o desnatats, fermentats o no, tenen un efecte neutre o de reducció moderada del risc cardiovascular.

El consum de formatge es relaciona amb reducció de

MCV total, malaltia coronària i accidents cerebrovasculars (ICTUS). És recomanable consumir 2 racions diàries de lactis (llet, llet fermentada, iogurt, formatge, etc.) pel seu important paper en el metabolisme del calci i riquesa en proteïnes. Es desaconsella el consum habitual de lactis amb sucres afegits i els formatges curats en hipertensos.



Llegums i cereals

Els llegums més consumits a Espanya són les lleties, les mongetes, els cigrons i els pèsols. Estan compostos per midó, hidrats de carboni amb alt contingut de fibra i proteïnes. Destaca un alt contingut en vitamines del grup B, àcid fòlic, calci, potassi i ferro, també fitosterols.

La ingesta freqüent de llegums (almenys 4 vegades/

setmana) redueix el colesterol i el risc de MCV. El consum diari (unes 4 racions/dia) de cereals integrats, incloent-hi pa

en tots els àpats del dia, pasta 2-3 vegades per setmana i arròs 2-3 vegades/setmana, re-

dueix el risc de MCV, malaltia coronària, DM2 i mortalitat cardiovascular.



Fruits secs

Conté principalment àcids grassos monoinsaturats, abundant fibra, antioxidants, potassi, calci i magnesi. Els fruits secs redueixen el colesterol, ECV, sobre malalties coronàries

i mortalitat per qualsevol causa. És recomanable un consum freqüent (cada dia o almenys 3 vegades per setmana) d'un grapat i s'ha de consumir crus i sense pelar si és factible.

Per evitar guanyar pes s'ha de menjar tot el dia, per l'efecte saciant. Es recomana a totes les persones de qualsevol edat a partir dels 5 anys, l'única contraindicació és l'al·lèrgia.



Verdures, fruites i tubercles

Les verdures de fulla, els blets, les hortalisses i les fruites comparteixen un elevat contingut en aigua (70-90%) i una baixa aportació calòrica, amb predomini dels hidrats de carboni, que és més elevat en les fruites. El consum de 4-5 porcions diàries entre fruites i verdures

redueix la mortalitat global i cardiovascular. El consum de 2-4 racions a la setmana de patates cuites o rostides, sense addició de sal, no incrementa el risc cardiovascular.

