

Comidas Sanas para el Corazón

Muchas dietas populares comerciales indican que su método es el mejor y el más efectivo. "Siempre me pregunto: ¿Mejor en qué?", dice la Dra. Sharonne N. Hayes, fundadora de la Clínica Cardíaca de Mujeres de la Clínica Mayo. "¿Mejor para perder peso? ¿Para mantener una buena salud toda la vida? ¿Para vivir más? ¿Para la salud del corazón?" los alimentos son iguales, en especial, en lo que se relaciona con la salud del corazón. Hayes señala diferentes planes de alimentación, sus beneficios y sus desventajas.

Bajo contenido en grasas, alto contenido en hidratos de carbono: ¿Qué falló?

"Hace veinte años, pensábamos que la grasa era un ingrediente malo en la ecuación de los alimentos", dice Hayes. Los fabricantes de alimentos reaccionaron sacando la grasa de todo. Pero para mantener el sabor, con frecuencia debieron agregar azúcares simples e hidratos de carbono, por lo que es muy poca la diferencia calórica con respecto a las versiones con grasa. Lo que es peor, los alimentos sin grasas llenan menos, y, con frecuencia llevan un mayor consumo de calorías porque se necesita comer más para sentirse satisfecho. ¿El resultado? Una mayor tasa de obesidad en Estados Unidos pese a la explosión de alimentos con bajo contenido de grasas.

Dos extremos: Ornish vs. Atkins.

Estas dietas representan dos extremos del espectro de las dietas: la dieta de Dean Ornish es estrictamente vegetariana y con muy bajo contenido de grasa; la dieta de Atkins permite hasta un 40% de grasa. Ambas dietas tienen restricciones severas: la dieta de Ornish limita severamente las grasas y la dieta de Atkins limita severamente los hidratos de carbono, incluidos los granos y los frijoles. Ambas dietas logran resultados bastante rápidos para la pérdida de peso, pero, como puede imaginar (o según su experiencia), son difíciles de mantener a largo plazo. "Cualquier dieta con limitaciones severas será difícil de mantener", dice Hayes. Sin embargo, es importante señalar que la dieta de Ornish es uno de los únicos planes de estilo de vida que la investigación ha comprobado que reduce los eventos cardiovasculares. Es decir, es buena para el corazón. Si bien la mayoría de las personas no puede mantener el plan estricto para siempre, Hayes recomienda examinar el plan y decidir qué puede incorporar en su plan personalizado de alimentación.

Estilo mediterráneo

Si bien no es una dieta específica, estos hábitos de alimentación (y la pirámide de la dieta mediterránea) se basan en estudios realizados en la isla de Creta, en Grecia. "Básicamente, se analizó a este grupo de personas que fumaban y tenían otros factores de riesgo, pero que consumían esta una dieta que incluía, fundamentalmente, grandes cantidades de aceite de oliva y que presentaban el menor riesgo de enfermedad cardiovascular del mundo," dice Hayes. Los alimentos mediterráneos se describen como "alimentos de campesinos", porque la gran mayoría proviene del océano o de la tierra. Los componentes básicos incluyen:

- Granos integrales y carbohidratos complejos
- Aceite de oliva
- Pescados y mariscos
- Legumbres, frijoles
- Frutas y verduras
- Actividad física diaria
- Alcohol con moderación
- Poca cantidad de alimentos lácteos o procesados
- Muy poca cantidad de carne

Los investigadores conocen algunas razones que explican por qué la dieta de estilo mediterráneo es tan saludable. Se ha demostrado que el aceite de oliva reduce el colesterol general y el LDL (colesterol malo). Los granos integrales también reducen el colesterol. El alcohol eleva el HDL (colesterol bueno), y es un leve anticoagulante (inhibe la adhesión de las plaquetas). Los ácidos grasos con Omega-3, abundantes en los pescados y mariscos, tienen efectos contra la arritmia en el corazón, y comer mayores cantidades (comer pescado 3 o 4 veces a la semana) tiene leves efectos anticoagulantes, reduce los triglicéridos y la presión arterial y tiene efectos anti-inflamatorios.

Junto con la dieta de Ornish, el estilo mediterráneo es la única dieta que se ha comprobado que reduce los eventos y la enfermedad cardiovascular. Si busca recomendaciones más específicas para este tipo de dieta, el plan de "mantenimiento" de la dieta de South Beach se aproxima bastante a los hábitos de la alimentación mediterránea.