

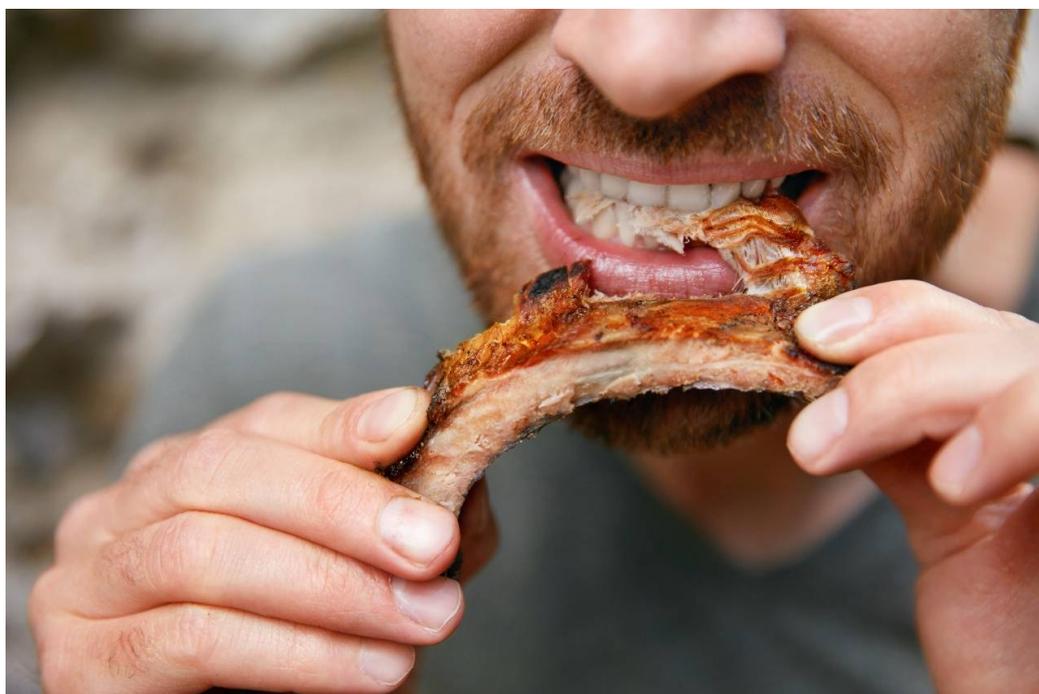
EL 29 DE SEPTIEMBRE ES EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Estos 10 alimentos pueden perjudicar tu corazón

Expertos en salud y nutrición apuntan cómo una dieta poco saludable y el sedentarismo provocan el envejecimiento de este órgano. Las carnes procesadas, los alimentos fritos, las bebidas azucaradas o las sopas envasadas pueden afectar la salud cardiovascular.

SINC

27/9/2024 10:00 CEST



Las carnes procesadas, los alimentos fritos, las bebidas azucaradas o las sopas envasadas pueden afectar la salud cardiovascular. / Adobe Stock

Las **enfermedades cardiovasculares** fueron la segunda causa de muerte en España en 2023, con un 26,5 % del total de las defunciones. Entre los factores de riesgo que tienen un impacto negativo están el colesterol elevado, la presión arterial alta, la diabetes o el sedentarismo.

En el Día Mundial del Corazón, que se celebra cada 29 de septiembre, la profesora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) **Gemma Chiva-Blanch** recuerda la importancia de cuidar este órgano vital mediante una alimentación

saludable.

“ Si bien muchos alimentos aportan beneficios para el corazón, también hay otros que, consumidos en exceso, pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares ”

Gemma Chiva-Blanch (UOC)

“Si bien muchos alimentos aportan beneficios para el corazón, también hay otros que, consumidos en exceso, pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares”, explica. La experta en nutrición destaca **diez alimentos perjudiciales** con el objetivo de concienciar sobre la importancia de una **dieta equilibrada**.

Eso sí, Chiva-Blanch resalta que la moderación y el equilibrio son clave para una **alimentación saludable**. “Se puede disfrutar de estos productos de manera ocasional y en porciones pequeñas, siempre que se priorice una dieta rica en alimentos frescos, cereales integrales y poco procesados, y fuentes de proteína magra, como el pescado o las aves de corral sin piel y las legumbres”, insiste.

Carnes procesadas y alimentos fritos

El primero de ellos son las **carnes procesadas**: embutidos, salchichas, frankfurts, beicon y otras carnes procesadas contienen altos niveles de grasas saturadas, sodio y algunos aditivos que pueden aumentar el **colesterol**, la **presión arterial** y, por lo tanto, el **riesgo de infarto**.

Embutidos, salchichas, beicon y otras carnes procesadas contienen muchas grasas saturadas, sodio y algunos aditivos que aumentan el colesterol, la presión arterial y, por tanto, el riesgo de infarto

También las **carnes rojas** que, a pesar de ser una fuente de proteínas y hierro, su consumo excesivo se asocia con un mayor riesgo de

enfermedades del corazón a causa de su alto contenido en grasas saturadas.

Lo mismo ocurre con los **alimentos fritos**: las patatas fritas, buñuelos, alimentos rebozados y otros productos fritos, sobre todo con aceites industriales, que son ricos en grasas trans y pueden elevar el colesterol LDL (malo). Como a menudo van acompañados de un alto contenido en sal o azúcar y contienen muchas calorías, pueden aumentar el riesgo de **obesidad**, elevar la presión arterial y causar problemas cardíacos.

Azúcar, uno de los mayores enemigos

Las **bebidas azucaradas**, como refrescos, zumos envasados, bebidas energéticas y otras bebidas con alto contenido de azúcar añadido, contribuyen al aumento de peso, la diabetes y otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

Los refrescos, zumos envasados, bebidas energéticas y otras con mucha azúcar añadido contribuyen al aumento de peso, la diabetes y otros factores de riesgo para enfermedades del corazón

De la misma forma, **productos de bollería industrial** como galletas, pasteles, helados, bombones y otros productos similares suelen contener grasas trans, azúcar añadido y calorías vacías, que, del mismo modo que los alimentos fritos, pueden afectar negativamente a la salud del corazón.

Igualmente, los **cereales azucarados**, especialmente los dirigidos al consumo infantil, contienen altos niveles de azúcar añadido. Según la experta, habría que optar por cereales integrales con bajo contenido en azúcar y añadir fruta fresca o frutos secos para obtener un desayuno saludable y nutritivo.

Sal y alcohol en exceso

Con respecto a las **pastas, sopas y cremas envasadas**, estas contienen altos niveles de sodio, que pueden aumentar la presión arterial y el riesgo de problemas cardíacos. Igual ocurre con algunas **salsas comerciales**, como el ketchup y la mayonesa, o las salsas para ensaladas, que pueden contener altos niveles de azúcar, sodio y grasas poco saludables, que afectan la salud del corazón si se consumen en exceso.

“ *La ingesta excesiva de alcohol puede aumentar la presión arterial, debilitar el músculo cardíaco y contribuir a otros problemas de salud que afectan el corazón* ”

Gemma Chiva-Blanch (UOC)

Hay que prestar atención a los **aperitivos salados**, ricos en sodio y grasas poco saludables, que pueden elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Sin olvidarnos del consumo de **alcohol**. “Su ingesta excesiva puede aumentar la presión arterial, debilitar el músculo cardíaco y contribuir a otros problemas de salud que afectan el corazón”, añade Chiva-Blanch.

Envejecimiento del corazón

Salvador Macip, catedrático de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC y experto en genética molecular, indica que el corazón es especialmente sensible a las malas dietas y a la falta de ejercicio. “Si comemos demasiada grasa y llevamos vidas sedentarias, la salud del corazón se resiente, y los cambios que se ven en él se corresponden a los de un envejecimiento acelerado. No tener la presión arterial controlada también actúa en este sentido”, advierte.

Para retrasar dicho envejecimiento, Macip remarca la importancia de mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio regularmente. “En un futuro, es posible que tengamos fármacos que puedan retardar la degeneración del corazón debida a la edad, pero todavía se tienen que hacer muchas pruebas”, afirma.

El corazón es especialmente sensible a las malas dietas y a la falta de ejercicio, explican los expertos

A pesar de que la genética también tiene un papel en la salud cardiovascular, hoy en día es difícil calcular qué porcentaje es genético y cuál depende del entorno, porque ambas dimensiones tienen una influencia importante.

“No sabemos todavía cómo medir exactamente el riesgo a largo plazo de tener problemas cardiovasculares; por lo tanto, lo mejor que podemos hacer todos es intentar llevar una vida lo más saludable posible”, concluye Macip.

Derechos: **Creative Commons.**

TAGS

CORAZÓN | ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES | CARNE ROJA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)