



MOVIMIENTO CORAZONES CONTENTOS

LUNES 29 DE SEPTIEMBRE DE 2014



Haz que siga latiendo

29 de septiembre. Día Mundial del Corazón. En España, el motor de nuestra vida no recibe los cuidados pertinentes. Tres de cada diez fallecidos son víctima de enfermedades cardiovasculares. El Movimiento Corazones Contentos quiere, en una jornada como esta, recordar a la población la importancia de protegerlo por la vía de la prevención. Corregir los malos hábitos es una tarea sencilla y vital. Porque corazón solo hay uno para toda la vida.



Camino a la longevidad.
Andar entre 30 y 60 minutos diarios a buen ritmo cinco días a la semana o subir escaleras son sencillos ejercicios que incrementan nuestra esperanza de vida.

El corazón, la asignatura pendiente de nuestra salud

La crisis económica y el descuido de la alimentación provocan un repunte de las enfermedades cardiovasculares en España. Los especialistas insisten en que su incidencia en la población podría reducirse modificando los hábitos de vida y evitando tres factores de riesgo: colesterol elevado, hipertensión y consumo de tabaco.

El cuidado del corazón es el principal desafío para la población española en materia de salud. Las estadísticas aseguran que la enfermedad cardiovascular (ECV) es la primera causa de mortalidad en España (30,3%), seguida por el cáncer (27,5%). Aunque la cifra ha disminuido en los últimos 20 años, se han observado ligeros repuntes en los dos últimos. Una circunstancia que podría estar relacionada con la crisis económica. "Como hipótesis, diremos que, con la crisis, las personas no cuidan tanto su alimentación y, si se encuentran en paro, disminuyen la actividad física", indica el doctor Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón.

Con el objetivo de concienciar a la población acerca de lo importante que es cuidar la salud cardiovascular ha

nacido el Movimiento Corazones Contentos, una iniciativa impulsada por el Instituto Puleva, Atresmedia y Objetivo Bienestar, que cuenta con el apoyo de la Fundación Española del Corazón y de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen).

El Movimiento Corazones Contentos, en el que participan médicos, farmacéuticos y personajes famosos de distintos ámbitos, ha puesto en marcha un test interactivo (disponible en www.corazonescontentos.com) que permite conocer los hábitos de los participantes y su salud cardiovascular, promoviendo los beneficios de la dieta mediterránea y el ejercicio físico. El test, que consta de 18 preguntas, ya ha sido realizado por más de 250.000 personas y su meta es llegar a las 500.000 en toda España.

Los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular son el colesterol elevado (afecta al 35% de la población), la hipertensión (36%), el tabaco (24%) y la diabetes (del 8 al 10%). "Lo que pedimos a la población es seguir una alimentación saludable para evitar el colesterol. Es decir, no tomar grasas saturadas de origen animal, y moderar el consumo de sal para prevenir la tensión alta, que también perjudica a las arterias", indica el doctor Leandro Plaza. Los especialistas aler-

tan igualmente sobre la obesidad, un factor de riesgo indirecto, al que se llega por el mantenimiento de dietas hipercalóricas.

Las principales complicaciones cardiovasculares, por orden de frecuencia, son el infarto de miocardio, la insuficiencia cardiaca (el corazón no se contrae bien) y el infarto cerebral. Se calcula que cada año hay alrededor de 100.000 infartos en España, aunque como apunta el doctor Plaza, "solo son reconocidos el 60%".

Un test en la web www.corazonescontentos.com permite a los interesados, tras contestar 18 sencillas preguntas, comprobar su estado de salud cardiovascular

Cifras para reflexionar en el Día Mundial del Corazón

La enfermedad cardiovascular (ECV) se puede prevenir en el

90%
de los casos

La dieta mediterránea consigue reducir un

30%
la incidencia de las ECV

Caminar 30 minutos al día reduce en un

11%
la ECV

La mortalidad por infarto ha bajado del 20% al

5%
en los últimos 20 años gracias a la técnica del cateterismo

Al año se realizan **60.905** cateterismos y **6.500** bypass

Se instalan al año **35.000** marcapasos y **96.000** stents coronarios

Los trasplantes de corazón han descendido de 353 (año 2000) a **249** en 2013

El secreto es la prevención

Tres reglas básicas de respeto a nuestro organismo son la garantía de un futuro cardiovascular saludable. Conviene subrayarlas en nuestro día a día.

El principal enemigo del corazón es el colesterol malo (LDL). Cuando sus niveles son altos, se acumula en las paredes de las arterias, formando placas de ateroma que obstruyen la circulación sanguínea. La buena noticia es que el problema puede prevenirse si se realiza ejercicio físico moderado a diario, se sigue la dieta mediterránea, se evita el tabaco y se lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Ejercicio físico

El mejor aliado para prevenir las enfermedades cardiovasculares es el ejercicio aeróbico, moderado pero continuo. Son recomendables actividades como la natación, el baile o caminar. Algo tan sencillo como pasear a paso ligero cada día puede hacer que nuestro corazón se encuentre más contento. El doctor Llisterri, presidente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), recomienda hacerlo al menos 30 minutos en días alternos para evitar el sedentarismo, algo que, subraya, afecta al 45% de los españoles.

Dieta mediterránea

Curiosamente, lo que más se resiste a los españoles es la dieta mediterránea. "Por el momento, no se ha asumido este tipo de alimentación. Las encuestas dicen que los niños comen poca fruta, verdura y pescado", explica el doctor José Luis Llisterri. La base de la dieta medi-

terránea son las frutas, las verduras, las legumbres, el pescado –sobre todo el azul– y las grasas saludables (aceite de oliva y girasol), además de los frutos secos. "El mensaje es que se consuman a diario frutas, verduras y aceite de oliva", apunta el doctor Llisterri.

Otro nutriente que colabora con la salud cardiovascular es el Omega 3, un ácido graso presente en el pescado azul y los productos enriquecidos, como la leche, que ayuda a reducir el colesterol. En el lado opuesto se encuentran los productos ricos en grasas saturadas (fritos, vísceras, embutido, quesos curados, mantequilla, aceite de coco, bollería industrial, tocino, etc.) que favorecen la formación de ateroma en las arterias, por lo que deben evitarse.

En cuanto a los lácteos, un alimento de consumo diario, José Luis Llisterri recomienda tomar los desnatados, ya que los enteros contienen grasa saturada.

Otro alimento discutido es el huevo, rico en colesterol, que no debe incluirse en la dieta todos los días. "Lo ideal es tomar de dos a tres a la semana y nunca más de cinco", añade el presidente de Semergen.

La forma de cocinar también influye en la salud del corazón. Se aconseja elaborar platos al horno, a la plancha, cocidos y al vapor, en lugar de fritos.

Tampoco hay que olvidar la sal, un ingrediente que contribuye a elevar la tensión arterial. Según el doctor Leandro Plaza, "alrededor del 50% de los hipertensos son sensibles a la sal. Por eso, lo recomendable es evitar los productos con alto contenido en sodio, como las conservas, el embutido y los platos precocinados".

Tabaco y alcohol

El tabaco daña las arterias y contribuye poderosamente a la formación de ateroma. Por eso, la eliminación del hábito de fumar es uno de los factores decisivos para prevenir futuros problemas cardiovasculares.

El alcohol es también un elemento perjudicial si se toma en exceso. "Hay evidencia de que beber tres copas pequeñas de vino al día en el hombre y dos en la mujer mejora el curso de la enfermedad, pero en grandes cantidades produce el efecto inverso. Es decir, la empeora", aclara el doctor Leandro Plaza.



EL HIMNO MÁS SALUDABLE

El Movimiento Corazones Contentos estrena hoy, Día Mundial del Corazón, un himno y un videoclip en el programa *El hormiguero* (Antena 3 Televisión) y en Internet con objeto de concienciar a los ciudadanos sobre la importancia de cuidar su corazón por medio de la prevención y el fomento de hábitos de vida cardiosaludables.

En la grabación han participado caras muy conocidas de la pequeña pantalla como Juan Ibáñez y Marrón, de *El hormiguero*, la actriz Belén Rueda y los periodistas Helena Resano, Ainhoa Arbizu y Roberto Brasero. También han colaborado en la grabación los deportistas Fermín Cacho, María José Rienda, Ruth Beitía, Loreto Achaerandío, Lidia Redondo de Arévalo, Víctor Luengo y Pablo Aguilar. Músicos como Juan Peña y el grupo Y5 se han unido también, junto a los presentadores Roberto Leal y Albert Castrillón, entre otros. Carlos Jean (en la foto) ha sido el encargado de realizar los arreglos de la canción *Corazones Contentos*.

El himno es una divertida invitación a realizar el test Corazones Contentos para que los participantes realicen un chequeo rápido a su corazón. El videoclip lleva implícita una acción solidaria: por cada 10 veces que se vea en YouTube, se entregará un vaso de leche a la Federación Española de Bancos de Alimentos.

La forma de cocinar influye en la salud del corazón: en lugar de fritos, decídate por los platos elaborados al horno, a la plancha, cocidos y al vapor

El equilibrio como virtud.

Ocho de cada diez españoles no consumen la ración semanal adecuada de pescado. Y solo un 2,5% de la población se alimenta con el equilibrio general que recomienda la OMS en materia de frutas, verduras y legumbres.



TEXTOS: OLGA FERNÁNDEZ. FOTOS: GETTY

BELÉN RUEDA: "Reconozco que me cuesta dejar de fumar"

La alimentación sana y el deporte han estado muy presentes en la vida de Belén Rueda (49 años). Desde muy pequeña aprendió de su madre a comer bien, con una dieta rica en verduras, frutas, pescado y aceite de oliva. También de su madre aprendió la importancia del ejercicio físico, algo que

realiza a diario. Hablamos con la actriz sobre temas de salud.

Participa en el Movimiento Corazones Contentos y colabora con la Fundación Menudos Corazones. ¿Por qué está tan implicada? Porque tuve una niña que sufría una cardiopatía congé-

nita y murió al tener solo un año de vida.

¿Algún caso más en su familia con problemas cardíacos? Sí, mi padre estaba operado del corazón. Tenía tres *bypass*.

Y usted, ¿tiene el corazón contento? Muy contento [ri-

sas]. Realizo mucho deporte y llevo una alimentación sana en general.

Ejercicio, dieta sana y eliminación del tabaco... ¿Cumple todo? El tabaco es mi asignatura pendiente. Comencé con 36 años por interpretar a un personaje que fumaba, en la serie *Periodistas*.



AINHOA ARBIZU: "Animo a todos a completar el test sobre salud cardíaca"

Ainhoa Arbizu es una de las caras más conocidas de la televisión en España. Ha hecho de todo en su trayectoria profesional. Ahora es la imagen del espacio de Deportes.

¿Se puede comer bien en un set de televisión? No resulta fácil. Lo que peor llevo es la comida porque la hago tarde,

al terminar el bloque de deportes de las noticias de las 3. En televisión, cuando preparan un catering, siempre te ofrecen variedad. Generalmente disponen de frutos secos, pavo, fruta... Durante el día bebo bastante agua.

Ha recibido educación anglosajona, además de española.

¿Con qué se queda de la dieta mediterránea y qué debemos copiar de fuera?

He recibido educación en un colegio americano de Barcelona. Allí la alimentación era, sobre todo, mediterránea, muy equilibrada. De otras culturas me quedo con la comida japonesa, baja en grasas y alta en proteínas.

Comida, deporte, no al tabaco... ¿Qué otros hábitos saludables recomienda?

Ser positivo, mostrarse optimista ante la vida. Hacer cosas que te mantengan feliz. Es obvio que además hay que cuidar el corazón. Animo a todo el mundo a que vigile el suyo en www.corazonescontentos.com.

El reto de comer sano

La mayoría de la población española ignora los consejos de la Organización Mundial de la Salud para una dieta equilibrada. Varios expertos nos ayudan a recordarlos.

Apenas un 2,5% de la población española pone en su plato las cantidades adecuadas de pescado azul, verduras, fruta, legumbres y frutos secos que aconseja la Organización Mundial de la Salud. Empezando por el mar, ese motor vital llamado corazón nos pide un mínimo de tres raciones de pescado a la semana por su alto contenido en ácidos grasos que constituyen un seguro de vida. Pero el Movimiento Corazones Contentos demuestra que ocho de cada diez españoles no siguen esta recomendación. Nueces y verduras crudas son otros apetecibles aliados para tener el corazón más contento. En el bando enemigo, el alto consumo de bollería industrial es uno de los peo-

res hábitos alimenticios de los españoles, pues casi la mitad de la población confiesa pecar entre una y cuatro veces por semana, y más de un 5% lo consume más allá de ese tope semanal. Comer en platos de postre, programar el menú semanal en vez de comer por impulsos o elegir siempre agua como bebida son pequeños gestos que hacen sonreír a nuestro corazón.

La doctora Juana Morillas-Ruiz, investigadora y docente del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Católica de Murcia, subraya la necesidad de aumentar la ingesta de alimentos ricos en Omega 3, ácido graso que reduce las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares y mantiene nuestro corazón sano: "Omega 3 es sinónimo de salud. To-

Usar platos de postre, programar el menú semanalmente y optar por el agua como bebida, tres pequeños gestos que nuestro corazón agradecerá

mar las cantidades adecuadas puede mejorar notablemente nuestra calidad de vida". Dado que tomar Omega 3 cada día es imprescindible en todas las etapas de la vida, la doctora Julia Álvarez, jefa de sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, de Alcalá de Henares (Madrid), nos invita también a sacar partido de la tecnología de los alimentos. "Ahora encontramos leche enriquecida con Omega 3 en el supermercado,

lo que permite consumir un alimento imprescindible enriquecido, además, con un nutriente básico", apunta. Como muestra, un botón: en la isla japonesa de Okinawa consumen más Omega 3 que nadie y ostentan el récord mundial de longevidad.

Comer bien y moverse mejor podría ser el eslogan contra las enfermedades cardiovasculares. "Ascensor viene del latín ascendere, subir, así que mejor bajar por las escaleras", aconseja la doctora Álvarez.

Algunos hábitos a partir del test del Movimiento Corazones Contentos



Un movimiento abierto a todos

Es un hecho. Los españoles no consumimos la cantidad recomendada de ácidos grasos Omega 3 en forma de pescado. La leche, sin embargo, nos brinda la oportunidad de suplir ese déficit si tomamos una leche enriquecida con Omega 3. Será un paso más hacia una dieta que siga el patrón mediterráneo, caracterizado por el consumo de frutas y verduras, legumbres, aceite de oliva y ácidos grasos Omega 3. Además, podría ayudar a reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Poco a poco, es de esperar que cada vez más personas e instituciones contribuyan a amplificar el saludable lema del Movimiento Corazones Contentos.

Federico Lara es Coordinador del Instituto Puleva de Nutrición



DOS MILAGROS EN BOTELLA

Ácido Oleico
Se trata de un ácido graso monoinsaturado de la serie Omega 9. Se encuentra presente en el aceite de oliva, en el aceite de aguacate y en la carne de cerdo, entre otros alimentos. Contribuye a regular el peso corporal.

Omega 3
Es un ácido graso poliinsaturado presente en el tejido del pescado azul, leches enriquecidas y frutos secos como las nueces. Incrementa el tiempo de coagulación de la sangre y refuerza las funciones cerebrales.

Omega 3, la 'grasa buena' para la salud

Presente en el pescado azul y en la leche enriquecida, entre otros alimentos, es el mejor 'antídoto' para los infartos.

Todo el mundo occidental, y España no es una excepción, vive en la actualidad un "tsunami" de enfermedades cardiovasculares, en palabras de la doctora Julia Álvarez, jefa de sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, de Alcalá de Henares (Madrid). Para luchar contra esta plaga, los expertos consideran que ácidos grasos poliinsaturados como el Omega 3 son el mejor instrumento para prevenir ictus e infartos prematuros. El Movimiento Corazones Contentos, promovido por el Instituto Puleva de Nutrición y avalado por la Fundación Española del Corazón, recomienda su consumo para mejorar la salud de nuestro corazón. Porque ejercicio y equilibrio dietético son obligaciones vitales.

Prevenir antes de nacer

Debemos adaptar nuestra alimentación a la edad y estado fisiológico. Empezando por la alimentación durante el embarazo, las mamás han de saber que está directamente relacionada con el desarrollo del feto y la salud del bebé tras el nacimiento. "Ingerir las cantidades adecuadas de Omega 3 es imprescindible para el niño", advierte Juan Antonio Ortega, pediatra

del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca, de Murcia. Especialistas en nutrición infantil aseguran que es fundamental comenzar a tomar Omega 3 durante el embarazo para garantizar una formación adecuada del cerebro y la retina del bebé. El doctor Juan Antonio Ortega afirma también que el nacimiento prematuro se asocia a un déficit de Omega 3 DHA a nivel cortical del feto. La ingesta de estos nutrientes durante el embarazo y la lactancia mejora el coeficiente intelectual del menor, su capacidad de aprendizaje y la memoria.

"Ingerir las cantidades adecuadas de Omega 3 es imprescindible para el bebé", comenta el doctor Ortega, del Clínico Universitario de Murcia

Educar en salud

Una vez llegados a este mundo, educar desde la niñez es más que recomendable. Una alimentación equilibrada puede ayudar a reducir las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares hasta en un 9%, y a comer se aprende de pequeño. En el caso del cerebro, la doctora Carmen Sánchez, jefa de la sección UCI en el Hospital Reina Sofía de Murcia, señala que las carencias de Omega 3 pueden afectar al tamaño y a las funciones del corazón en la etapa de crecimiento. La adolescencia y la juventud son momentos adecuados para hacer una dieta más rica en proteínas y para acostumbrarnos a la práctica del deporte moderado.

Mayores en forma

En la tercera edad, las enfermedades pueden verse paliadas con la ingesta de ácidos grasos poliinsaturados, como el ácido oleico o el Omega 3. Comer poco pero muy repartido, haciendo hasta 6 comidas diarias, es una gran idea para la salud en la tercera edad. Y también copiar a los vizcaínos, pues dos de cada tres caminan una hora diaria de media, según caminaron en la encuesta de la web www.corazonescontentos.com.



La cabeza también late

La salud mental guarda mucha relación con el corazón. Los pacientes con depresión incrementan su riesgo de padecer eventos cardiovasculares. Otro factor de riesgo es el estrés, que puede afectar a la salud física debido a los mecanismos internos de respuesta que tiene el cuerpo humano. El estrés emocional ha sido relacionado con la disfunción severa del corazón en personas normalmente saludables y un estrés excesivo puede empeorar factores de riesgo como la hipertensión y altos niveles de colesterol. Los estudios también demuestran que las personas que reaccionan con coraje o que exhiben hostilidad frecuente —una conducta común en los que están bajo estrés— tienen un riesgo mayor de padecer una enfermedad del corazón. Otro tipo de problema cardíaco asociado a nuestra salud mental es el llamado "síndrome del corazón roto" o cardiomiopatía de Takotsubo, que presenta síntomas similares a los de un ataque cardíaco, como dolor en el pecho y dificultad para respirar. Pero normalmente es temporal, no deja secuelas y no afecta a las arterias coronarias como un infarto, sino al músculo cardíaco. Según un estudio publicado en la revista *American Journal of Cardiology*, el trastorno parece deberse a un aumento en el nivel de hormonas relacionadas con el estrés, como la adrenalina. En un 75% de los casos ocurre después de sufrir un estrés intenso, como un accidente, una discusión o la muerte de un ser querido. No está de más insistir en hábitos como la alimentación, la madre de la prevención: España duplica el consumo de sal por persona aconsejado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los españoles toman de media 9,8 gramos de sal al día, casi el doble de los 5 gramos (una cucharada sopera) que recomienda la OMS.

Bartolomé Beltrán es médico



'Prueba de la conversación'.
Una forma de conocer si llevamos el ritmo adecuado es mantener una conversación durante la carrera sin que nos falte el aire.

¿Trotas o caminas?

El ejercicio es un aliado esencial para prevenir dolencias cardiovasculares. Pero solo el 37% de los españoles cumple la cuota mínima. "La actividad física ayuda a envejecer menos y a tener más calidad de vida", dice la doctora Araceli Boraita, jefa de Cardiología del Centro de Medicina del Deporte, del Consejo Superior de Deportes.

La vida sedentaria y la deficiente alimentación disparan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, un 62% de la población española padece sobrepeso por no seguir una dieta equilibrada ni realizar el ejercicio indispensable.

"Estamos diseñados para movernos", afirma la doctora Boraita. "Con el sedentarismo, el envejecimiento es más prematuro. La actividad física ayuda a envejecer menos y evita enfermedades".

Ejercicio físico no es sinónimo obligado de un deporte regulado. Según la

responsable de Cardiología del Consejo Superior de Deportes (CSD). "Si no hay tiempo de practicar un deporte concreto, hay fórmulas diarias para hacer ejercicio. Prescindir del ascensor y subir escaleras, bajar del autobús una parada antes para andar... Detalles de este tipo que están a nuestro alcance".

María José Rienda, esquiadora presente en cinco Juegos Olímpicos, coincide en el matiz: "Hay actividades para cada necesidad individual. Hay que moverse. El ejercicio nos hace sentir mejor tanto física como mentalmente. La actividad física es siempre salud".

Caminar a diario 30 minutos, por ejemplo, reduce un 11% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Por ello, cada persona debe elegir la actividad en función de su disponibilidad y gustos. Pero siempre disfrutando de lo que hace.

"Cada individuo está preparado para un ejercicio concreto con una intensidad específica", matiza la especialista médica. "Exceder la capacidad de las coronarias o del aparato cardiovascular con el deporte es también asumir riesgos innecesarios. Además, está comprobado científicamente que el gasto ener-

gético superior a las 2.000 kilocalorías a la semana no mejora la salud cardiovascular". Para Araceli Boraita, la cantidad óptima de ejercicio semanal de gasto energético para prevenir riesgos cardiovasculares oscila entre 1.000 y 2.000 kilocalorías. Es decir, una media de 150 kilocalorías diarias.

La esquiadora María José Rienda está convencida de que "el español es cada día más consciente de los beneficios del ejercicio físico. Combinado con una alimentación basada en la dieta mediterránea, es el complemento ideal para una vida saludable".

Ruth Beitia, campeona de Europa de salto de altura



"El ejercicio debe ser parte de nuestra vida"

Comenzó en el deporte a los 11 años. Ahora tiene 35 y acaba de proclamarse campeona de Europa de salto de altura al aire libre, con 2,01 metros, mejor marca mundial del año. Con once medallas, es la atleta española más galardonada en campeonatos del Mundo y de Europa.

¿Qué aconseja a las personas con vida sedentaria? El deporte es una herramienta de salud para prevenir enfermedades. Es sinónimo de vida saludable y una forma de hacer amigos en un entorno social sano. Debe ser parte fundamental de la vida de cualquier persona.

¿Hay conciencia social sobre la importancia del ejercicio físico? Vivimos un boom deportivo. Hay quedadas en los parques para correr y cada vez hay más entornos naturales en los que se ve a la gente en bicicleta, sobre patines, caminando... Sirve para que las personas sedentarias sientan pasión por el deporte.

¿Qué otros deportes le atraen? En el amago que hice de retirarme, hace unos

años, me apetecía el ejercicio al aire libre. Patiné y estuve tres meses practicando otros deportes en la naturaleza, como senderismo, descenso de cañones... Ahora, dos veces a la semana hago hipolates, una reeducación postural a través del suelo pélvico. Me viene muy bien para prevenir los dolores de espalda.

Treinta y cinco años y en lo más alto. ¿Hay algún secreto? La clave son mis 24 años junto a mi entrenador, Ramón Torralbo. Una persona preocupada de nuestro nivel deportivo y humano. Es profesor de universidad y siempre ha querido que estudiáramos, respetando nuestros periodos fisiológicos. Nunca ha dicho "quiero resultados, y los quiero ya".

¿Qué papel desempeña la alimentación saludable en su vida? En mis entrenamientos me ayuda un equipo multidisciplinar, incluido un nutricionista. Y me enseñó a comer. Me dio claves que me sorprendieron. Se trata de comer sano, de todo y equilibrado. Comida baja en grasas, pero con pequeños trucos para que todo tenga sabor. En España tenemos la dieta mediterránea, que es lo más saludable que hay.

¿Teme a las enfermedades? Hipocondría no soy. Forma parte de la vida de un deportista hacerse todos los años un reconocimiento médico. Lo recomiendo a todos. Hay que dejar atrás esa vieja creencia de no ir al médico por temor.

"Un nutricionista me descubrió la alimentación. Debemos disfrutar la dieta mediterránea, la mejor"

Equilibrar las grasas

Hay dos tipos de grasas. Las saturadas y las insaturadas. Las saturadas son sólidas a temperatura ambiente. Como el tocino, por ejemplo. Las insaturadas son líquidas, como el aceite de oliva. Hay que equilibrar el consumo de unas y otras.

“El aumento del nivel de lípidos es un claro factor de riesgo”

Bartolomé Beltrán, médico

**Consumir grasas Omega 3**

Dentro de las grasas insaturadas, encontramos dos tipos. Las monoinsaturadas, como el aceite de oliva, y las poliinsaturadas. En este último rango, las Omega 3 son las mejores. Se encuentran en pescados y leches enriquecidas.

“Tomo a diario leche enriquecida con Omega 3 y suplementos”

Belén Rueda, actriz

**Cómo vivir más y con mejor calidad**

La población japonesa de Okinawa es la más longeva del mundo. Los habitantes con edades entre 75 y 80 años tienen un cuerpo propio de una persona de 50. La clave es el elevado consumo de Omega 3, presente en el pescado azul.

“La importancia de la grasa Omega 3 para la longevidad está demostrada”

Ainhoa Arbizu, periodista

**Más dieta mediterránea**

La alimentación adecuada reduce un tercio el riesgo cardiovascular. La dieta mediterránea es magnífica por el consumo de aceite de oliva, frutos secos, verduras y cereales, la baja ingesta de carnes rojas y el consumo de pescado.

“La dieta mediterránea es ideal para llevar una vida saludable”

Mª J. Rienda, esquiadora

**Vigilar el sobrepeso**

El 37% de la población adulta española tiene sobrepeso y un 17% es obesa. La OMS recomienda equilibrar el peso corporal en función de la altura, edad y sexo. De lo contrario, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

“Hay que apoyar al Movimiento Corazones Contentos”

Juan, El Hormiguero



Diez consejos para mantener a tu corazón en plena forma

Una rápida síntesis de lo que se debe y no se debe hacer para mantener un corazón perfecto. Todo sencillo. Todo de un vistazo. Siete personajes famosos nos hacen su aportación sobre cada uno de estos puntos. Son el doctor Bartolomé Beltrán, la actriz Belén Rueda, las periodistas Ainhoa Arbizu y Helena Resano, la atleta Ruth Beitia, la esquiadora María José Rienda y el humorista Juan, del programa *El Hormiguero*. Sigue los consejos y mantén tu corazón contento.

**Reducir el consumo de sal**

La sal no es perjudicial en sí misma, pero una elevada ingesta aumenta el riesgo de sufrir hipertensión arterial. Con la edad, los mecanismos del cuerpo para compensar el efecto de la sal comienzan a fallar. Por tanto, no hay que abusar de los embutidos y salazones.

“La sal dura mucho en casa. Para la comida usamos poca”

Belen Rueda, actriz

**Reducir el colesterol**

El exceso de colesterol acaba generando enfermedades del corazón. El 47% de la población adulta en España tiene el colesterol alto. Una buena dieta reduce hasta en un 50% el colesterol, gracias al aceite de oliva, frutas, verduras, lácteos, frutos secos y pescado azul.

“Hay que comer saludable y descartar dietas milagro”

Ruth Beitia, atleta

**Practicar más ejercicio físico**

Caminar entre 30 y 60 minutos diarios cinco días a la semana incrementa la esperanza de vida y reduce en un 11% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Casi el 80% de las personas mayores de 80 años que practican media hora diaria de ejercicio viven cinco años más.

“Hacer ejercicio nos fortalece física y mentalmente”

Mª J. Rienda, esquiadora

**Comer más pescado**

Según las recomendaciones de la OMS, debemos consumir de tres a cuatro raciones de pescado a la semana en nuestra dieta. Al menos dos de ellas deben ser de pescado azul, rico en ácidos grasos Omega 3. En España, de media, solo se consume una ración de pescado a la semana.

“El pescado es un pilar básico: atún, salmón, sardinas...”

Ainhoa Arbizu, periodista

**Reducir el alcohol y dejar de fumar**

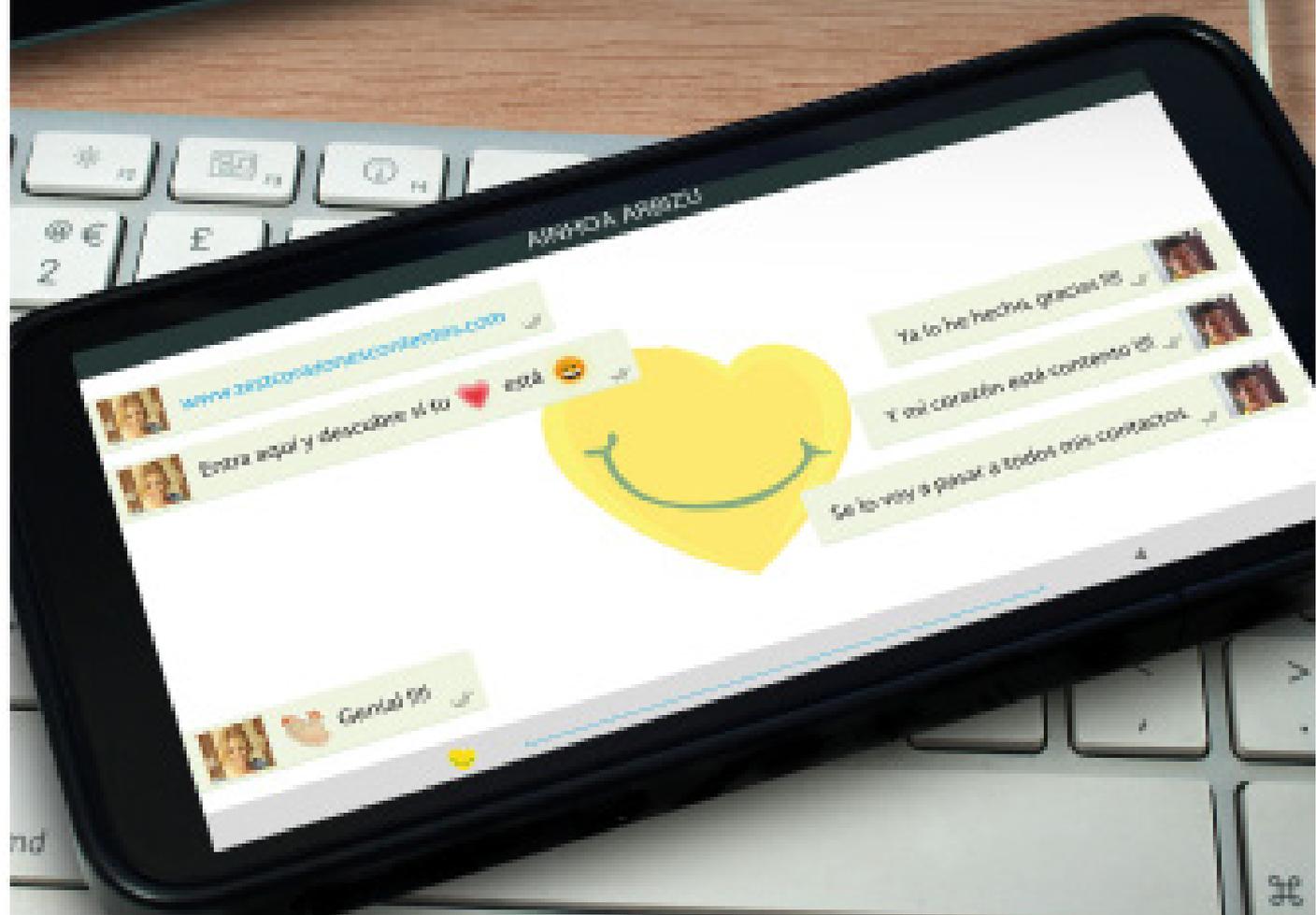
El tabaquismo provoca graves riesgos cardiovasculares, junto con el colesterol alto, la hipertensión y el sobrepeso. También el excesivo consumo de alcohol conlleva una subida de la presión arterial, con graves consecuencias para la salud del corazón.

“La prevención debe estar presente en nuestra vida”

Helena Resano, periodista

Un corazón sano es un corazón contento.

¿Quieres saber cómo está el tuyo?



Hay pequeños gestos que pueden hacer que tu corazón viva contento, como tener un estilo de vida saludable y mantener una dieta equilibrada y rica en Omega3 y Graso, que te ayudan a tener un corazón sano y a regular el colesterol. Descubre si tienes el corazón contento haciendo el Test Corazones Contentos. Anímate a hacer el test y compártelo con los tuyos.



Entra en www.corazonescontentos.com y únete al Movimiento Corazones Contentos.

UNA INICIATIVA DE

ANADIRAMA



AVILADA, PÓN



En el contexto de una dieta sana y equilibrada y un estilo de vida saludable, el ácido graso Omega3 EPA, ayuda al normal funcionamiento del corazón. La sustitución en la dieta de grasas saturadas por grasas insaturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.