



Dieta, sobrepeso y obesidad

El papel de la dieta es fundamental en el desarrollo y la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV). Según la Federación Mundial del Corazón, la dieta es un factor clave de riesgo modificable para prevenir las ECV.

Cambio en los hábitos alimenticios:

- El peso promedio está aumentando. En la segunda mitad del siglo XX se produjeron cambios importantes en la dieta diaria, pasando de dietas basadas en vegetales a dietas ricas en grasas, basadas en animales.
- La epidemia de la obesidad se está extendiendo en los países con ingresos bajos y medios como consecuencia de nuevos hábitos alimentarios y formas de vida sedentarias, alimentando las enfermedades crónicas y la mortalidad prematura.

Componentes de una dieta saludable

- Una dieta saludable es baja en grasas saturadas, sales y carbohidratos refinados y rica en frutas y verduras. Además, consumir cereales integrales y por lo menos dos raciones de pescado a la semana, junto con frutos secos puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:
 - Limitar el consumo de energía de las grasas y cambiar el consumo de grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar la eliminación de la trans¹.
 - Aumentar el consumo de frutas y verduras, granos integrales y frutos secos. Los adultos deben consumir al menos 500 gramos de frutas y hortalizas frescas por día.
 - Limitar el consumo de azúcares y sal (sodio). Las últimas pautas alimenticias indican que habría que ingerir menos de 1.500 mg de sodio al día.

Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se estiman a partir del Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso de una persona por su altura en metros cuadrados. En adultos, el sobrepeso se da cuando se presenta un IMC de 25 a 29,9 kg/m²; y la obesidad con un IMC de 30 kg/m² o superior.

Los últimos cálculos de la OMS indican que en 2005, aproximadamente 1.600 millones de personas de 15 años o más presentaban sobrepeso y al menos 400 millones eran obesos. La OMS estima que en 2015 la cifra de personas con sobrepeso crecerá hasta los 2.300 millones y habrá 700 millones de personas con obesidad.

El impacto de la obesidad en la salud cardiovascular

La obesidad es uno de los factores de riesgo que pueden producir ECV. Una persona con sobrepeso puede desarrollar hipertensión, diabetes de tipo 2 y desórdenes musculoesqueléticos, aumentando el riesgo de sufrir ECV.

- Un aumento del peso conduce a un aumento del riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 e incide en el aumento de la hipertensión. Las estadísticas muestran que el 58% de los casos de *diabetes mellitus* y el 21% de las enfermedades coronarias crónicas se pueden atribuir a IMC superiores a 21⁵.
- El exceso de grasa también puede afectar a la presión arterial y los niveles de lípidos en sangre, interfiriendo en su función de usar la insulina de forma efectiva.

Información elaborada a partir de datos de la World Heart Federation.



Referencias

1 World Health Organization. 2008-2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. World Health Organization. Geneva.

2 World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. May 2004. World Health Organization. Geneva

3 American Heart Association. Sodium Recommendations. Last accessed at: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=538>, 10 December 2010

4 World Health Organization. Factsheet No. 311 - Obesity and Overweight. September 2006. Geneva. Last accessed at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>, 18 January 2011

5 American Heart Association. International Cardiovascular Disease Statistics. Statistical Factsheets Population. Last accessed at: http://www.sld.cu/galerias/pdf/servicios/hta/international_cardiovascular_disease_statistics.pdf, 3 February 2011