

ALIMENTACION Y CORAZON

España es, después de Japón, el país con más alto consumo de pescado. Y también es, después de Japón, uno de los países en los que con menor frecuencia se desarrolla la cardiopatía isquémica, enfermedad del corazón que provoca tanto la angina de pecho como el infarto de miocardio.

La sección de Cardiología Preventiva y Rehabilitación de la Sociedad Española de Cardiología investiga y divulga los factores de riesgo de las enfermedades del corazón, ya que el conocimiento de esos factores ha demostrado la posibilidad de prevenir las enfermedades cardiovasculares, retrasar su aparición y mejorar el pronóstico.

Estos factores de riesgo son múltiples y variados; algunos de ellos, como la edad, el género o los antecedentes familiares no se pueden modificar, pero la mayoría son perfectamente modificables, como son los valores elevados de colesterol, que causan la arteriosclerosis porque, precisamente, el origen de la placa de ateroma es la entrada de estas partículas de colesterol LDL en la pared de la arteria, iniciando un proceso que se va desarrollando a lo largo de los años y que conduce, como es sabido, a la obstrucción de las arterias. Por otro lado, la hipertensión arterial es la causa principal de accidentes cerebrovasculares (trombosis y hemorragia cerebral), causa de infarto de miocardio, arritmias e insuficiencia cardíaca y renal.

El tabaco también altera los mecanismos de dilatación de las arterias sanas; el vaso se contrae y disminuye el riego sanguíneo, modifica los valores de colesterol y otras grasas que contribuyen al desarrollo de las lesiones coronarias y favorece coágulos de sangre dentro de las arterias (formación de trombos). La nicotina aumenta los niveles de adrenalina y noradrenalina circulantes, hormonas que elevan la tensión arterial y aumentan los latidos del corazón. Por último, la diabetes, la obesidad y el sedentarismo son factores de riesgo que también hay que controlar.

Por eso, el Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los productos de la Pesca y Cultivos Marinos (FROM), y el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación están diseñando y desarrollando acciones para promover el consumo de productos pesqueros tales como el pescado azul, ya que su grasa poliinsaturada es de excelente calidad para controlar los factores de riesgo de enfermedad coronaria

Patricia Estalrich
Sociedad Española de la Nutrición (SEN)