

DIETAS Y RIESGO CARDIOVASCULAR

La dieta y especialmente, su contenido en grasa puede influir sobre los factores de riesgo cardiovascular y sobre los mecanismos que contribuyen al juicio y al desarrollo de la placa de ateroma y de la enfermedad cardiovascular (ECV). A diferencia de otros factores como los genéticos, que también determinan aparición de esta enfermedad, tiene la posibilidad de modificar la dieta como, una medida preventiva o, más exactamente, como una manera de retrasar la aparición de la enfermedad.

Desde hace tiempo se sabe que las poblaciones que consumían cantidades importantes de pescado o animales marinos tenían baja incidencia de ECV y, en este sentido, es muy conocido el caso de los esquimales. Uno de los trabajos pioneros que relacionó el consumo de pescado y la CV es el de Nelson (1972). Este investigador trabajó con dos grupos de pacientes, todos ellos habían tenido un infarto en los últimos 16-19 años, un grupo consumió una dieta con una cantidad elevada de pescado graso, mientras que el otro continuó con su dieta habitual de poco pescado. Se estudió la supervivencia de ambos grupos, y se encontró que los consumidores de pescado habían mejorado la supervivencia hasta el 32-36 por ciento, con respecto a los del grupo que continuó con su dieta habitual.

Una revisión más reciente de distintos estudios de cohorte prospectivos, con más de 15.000 sujetos, ha demostrado que en las poblaciones con bajo riesgo de desarrollo de ECV el consumo de pescado no tiene efecto protector, sin embargo, en aquellas con alto riesgo, el consumo de 40-60 g de pescado al día se asocia con una reducción del riesgo de 40-60 por ciento.

El efecto de un aumento en la cantidad de ácidos grasos monoinsaturados -por ejemplo, el ácido oleico presente en el aceite de oliva- y de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 – presentes en el pescado con grasa y en la dentro del contexto de una dieta mediterránea-alto consumo de cereales, verduras, hortalizas y frutas, y moderado de carnes y lácteos- produce numerosos efectos beneficiosos en la salud. Así, este patrón dietético se asocia con una menor mortalidad por ECV y cáncer y las personas que lo consumen tienen una mayor expectativa de vida.

Carmen Cuadrado
Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid