

La salud de nuestro cuerpo es importante, ejercicio, alimentación adecuada y un peso controlado, menos estrés y descanso fortalecen al corazón



Cuidar el corazón es una cuestión de mucho peso, ya que el sobrepeso y la obesidad, en especial si se concentra alrededor del abdomen, son importantes factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y accidente vascular cerebral, principales causas de muerte en la población adulta mexicana.

Considerada como una epidemia mundial, la obesidad afecta a más de 300 millones de adultos, de los cuales 115 millones viven en países de economía emergente como México. De igual manera, el sobrepeso afecta a más de mil

millones de personas a nivel global, de acuerdo con los datos de la Federación Mundial del Corazón.

Lo preocupante es que, el sobrepeso y la obesidad, son los principales precursores del desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, colesterol elevado, infarto del miocardio y accidente vascular cerebral. "Estas condiciones que afectan la calidad de vida, reducen de cuatro a ocho años la edad probable de sufrir el primer ataque al corazón e incrementan el riesgo de muerte prematura", expresó el doctor Pedro García Velásquez, coordinador general del Día Mundial del Corazón 2007.

Conscientes de la gran importancia de preservar la salud cardiovascular en las familias de nuestro país, la Sociedad Mexicana de Cardiología y Merck Sharp and Dohme, unen esfuerzos para celebrar el **Día Mundial del Corazón 2007**, que con el lema "**Peso y Figura Saludable: Un Corazón para Toda la Vida**", enfocará su campaña a la prevención y control del sobrepeso y la obesidad.

"México se une a esta campaña internacional promovida por la Federación Mundial del Corazón, para alentar a la población a que adopte un estilo de vida más saludable mediante la supresión del tabaco, la práctica de ejercicio físico, una nutrición sana y un control adecuado de peso, en otras medidas, para reducir sustancialmente el riesgo cardiovascular, y promover por ende, la detección temprana en los adultos de los factores de riesgo, como hipertensión arterial, colesterol elevado y diabetes mellitus", anunció el doctor Mauricio López Meneses, secretario del Capítulo de Prevención Cardiovascular y Epidemiología de la Sociedad Mexicana de Cardiología.

Por su parte, la doctora Claudia Sánchez Castillo, investigadora titular de la Dirección de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", precisó que la salud del corazón se ve amenazada no sólo por la cantidad de grasa corporal, sino también por dónde se localiza.

"El exceso de grasa abdominal hace más resistente al organismo a la acción de la insulina, por lo que la forma del cuerpo y, en concreto, una cintura gruesa en relación con el diámetro de la cadera aumenta el riesgo de padecer diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares", comentó.

La circunferencia de la cintura está asociada con un aumento de los niveles de riesgo cardiovascular. La cintura de los hombres debe medir no más de 94

centímetros y en las mujeres a los 80 centímetros, ya que corren un riesgo importante de desarrollar una enfermedad cardiovascular o sufrir un accidente vascular cerebral.

“Mantener un peso y una forma corporal saludable, disminuye drásticamente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, por lo cual es imprescindible mantener un balance entre la energía que absorbemos (calorías ingeridas en los alimentos) y la energía que gastamos (calorías consumidas por el organismo)”, explicó.

Para ello es imprescindible adoptar una **alimentación equilibrada** que incluya frutas, verduras, cereales integrales, alimentos de bajo contenido graso, carne magra y pescado, así como aceites de girasol, maíz y olivo. A la par de una dieta saludable, **el complemento ideal es la práctica regular de algún tipo de actividad física**. El doctor Hermes Llaraza, jefe del Departamento DE rehabilitación Cardíaca del Instituto Nacional de Cardiología “Ignacio Chávez”, señaló que el ejercicio diario moderado reduce el riesgo cardiovascular, mantiene el peso corporal bajo control, reduce los niveles de colesterol sanguíneo, previene y controla la hipertensión arterial, mejora el nivel de energía y hace sentir al individuo más fuerte.

“En el caso de los adultos, basta con caminar durante un mínimo de 30 minutos todos los días y para los niños se aconseja la práctica de su deporte favorito o actividad física una hora al día”, expresó.

Referencia:

<http://www.esmas.com/salud/home/noticiashoy/476491.html>