



# Para no tener el 'corazón partido'

Dieta y ejercicio, claves en la prevención cardiovascular.

De primero, salpicón de marisco. De segundo, calabacines rellenos de bacalao. Y de postre, buñuelos de manzana. Apetitoso, ¿verdad? Pues además de apetitoso, es un menú muy saludable, especialmente para el corazón. Quien crea que cuidarse la salud significa comer comida insulsa y aburrida, está muy equivocado.

Un tercio de las muertes que se producen en España ocurren como consecuencia de en-

fermedades cardiovasculares. El riesgo, por lo tanto, es muy alto y las más frecuentes de sufrir son el infarto agudo, la angina de pecho y el accidente cerebrovascular. Para prevenirlas se celebran diferentes actividades informativas, cuyo objetivo es poner, al alcance de la población, consejos para mejorar su salud. El 14 de marzo se celebró por primera vez el Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular. También des-

## El chef Javier Igartua hizo un 'show' de cocina en vivo

taca la Semana del Corazón, que se celebra cada año y que ha vuelto por tercer año consecutivo a la ciudad de Murcia con el lema "Los correctos hábitos de vida".

Mediante actividades que pretendían sobre todo la interactividad con el público y el acercamiento a los jóvenes, la Sociedad Murciana de Cardiología y **USP Hospital San Carlos**, además de otros centros médicos, desarrollaron diversas actividades. Uno de los actos estrella fue la demostración de cocina en directo realizada por el **chef de cocina donostiarra, Javier Igartua**, que hizo

Una dieta cardiovascularmente sana no tiene que ser necesariamente aburrida.





un total de seis sesiones de demostración de cómo un recetario puede ser sabroso, atractivo, apetitoso y además saludable para el corazón. Todas las sesiones fueron un gran éxito de público. Entre las recetas que Javier Igartua presentó como cardiosaludables están el salpicón de marisco, el salmorejo, los calabacines rellenos de bacalao, el cordero al horno, menestra de verduras, champiñones en su salsa, y de postre buñuelos de manzana o comporta de manzanas y pasas. La alimentación es uno de los pilares básicos para conseguir un buen estado de salud. El **doctor Rafael Florenciano**, responsable de la Unidad de Cardiología de **USP Hospital San Carlos**, explica: "La dieta debe ser *rica en grasas y colesterol, con consumo moderado de sal, rica en fibra y que incluya pescado (sobre todo el azul). También sería un objetivo alcanzar y mantener un peso óptimo y si se fuma, dejarlo. La otra gran medida para disminuir nuestro riesgo cardiovascular es el ejercicio, que debe ser moderado al menos 1 hora al día, 5 días a la semana.*

## Entre las recetas 'buenas', salmorejo, champiñones en salsa o buñuelos de manzana

*Sobre todo va bien el ejercicio aeróbico, como caminar, nadar o ir en bicicleta'.*

Coincide con el doctor Florenciano, el **doctor Ángel Concepción Clemente**, jefe del Servicio de Cardiología de **USP Hospital La Colina**, para quien el tabaquismo, la vida sedentaria, la hipertensión, el colesterol y los triglicéridos elevados, son los principales agentes que pueden desencadenar un evento cardiovascular. En la comunidad canaria, la diabetes y la obesidad constituyen los factores de riesgo cardiovascular más frecuentes. Canarias es una de las comunidades autónomas con más incidencia en enfermedades cardiovasculares, debido probablemente a la dieta. "Hoy podemos disminuir la incidencia de estas patologías controlando la hipertensión, la diabetes, la dislipemia (colesterol), el peso corporal, realizando ejercicio físico a diario y elimi-

nando el tabaquismo", resume el doctor Concepción Clemente.

Hay que ser constante en la prevención y en la mejora de hábitos de salud porque, como recuerda el doctor Florenciano, "nunca es tarde para ponerse en marcha. Sin embargo el objetivo principal es la prevención primaria, es decir, tomar las medidas necesarias para que no ocurra el infarto de miocardio o la trombosis cerebral. De todas maneras, en los pacientes que ya han sufrido una de estas enfermedades, también podemos hacer prevención secundaria, tomando medidas para que no vuelvan a ocurrir".

Más información:

**USP HOSPITAL SAN CARLOS**

Unidad de Cardiología. Tel 968 26 92 77/07

**USP HOSPITAL LA COLINA**

Consultas externas. Tel. 922 574 233