



Una dieta basada en vegetales mejora la salud cardiaca y reduce el riesgo de muerte cardiovascular

Comer principalmente alimentos vegetales y menos de origen animal podría estar relacionado con una mejor salud cardiaca y un menor riesgo de morir de ataque cardiaco, accidente cerebrovascular u otra enfermedad cardiovascular, según una nueva investigación observacional publicada en *Journal of the American Heart Association*, una revista editada por la Asociación Americana del Corazón.

«Aunque no es necesario dejar de consumir alimentos derivados de animales por completo, nuestro estudio sugiere que comer una mayor proporción de alimentos de origen vegetal y una menor proporción de origen animal podría ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular», explica el investigador principal del trabajo, Casey M. Rebholz, profesor asistente de Epidemiología de la Facultad de Salud Pública Bloomberg de la Universidad Johns Hopkins (Estados Unidos).

Los investigadores revisaron una base de datos sobre ingesta de alimentos de más

de 10.000 adultos estadounidenses de mediana edad que fueron monitorizados entre 1987 y 2016, y que no tenían enfermedad cardiovascular al inicio del estudio. Después, categorizaron los patrones de alimentación de los participantes según la proporción de alimentos vegetales que consumían en comparación con los productos de origen animal.

La gente que comía la mayoría de los alimentos vegetales en general tenía un 16 por ciento menos riesgo de enfermedad cardiovascular como ataques cardíacos, ictus, insuficiencia cardíaca y otras patologías; un 32% menos riesgo de morir por enfermedad cardiovascular; y un 25% menos riesgo de morir por cualquier causa, en comparación con aquellos que consumieron la menor cantidad de alimentos vegetales.

«Para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, se deben comer más verduras, nueces, granos enteros, frutas, legumbres y menos alimentos de origen animal», resume Rebholz. Estudios anteriores han mostrado beneficios para la salud del corazón de las dietas basadas en plantas, pero solo en poblaciones específicas de personas como los vegetarianos, que consumen una dieta mayoritariamente vegana.

En base a estos hallazgos, la directora científica y médica de la American Heart Association, Mariell Jessup, recomienda consumir una dieta basada principalmente en vegetales, «siempre y cuando los alimentos que elija sean ricos en nutrientes y bajos en azúcares añadidos, sal, colesterol y grasas saturadas y grasas trans que obstruyen las arterias». «Por ejemplo, las patatas son de origen vegetal, pero tienen un bajo valor nutricional y están cargadas de sal. Los alimentos no procesados, como la fruta fresca, las verduras y los granos son buenas opciones», explica.

Los resultados preliminares de una investigación publicada en junio revelaron que el escaso consumo de frutas y verduras puede causar «millones» de muertes por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares al año en todo el mundo. Los investigadores, de la Escuela Friedman de Ciencia y Política de Nutrición en la Universidad de Tufts (Estados Unidos), calcularon que aproximadamente 1 de cada 7 muertes cardiovasculares podrían atribuirse a no comer suficiente fruta, y 1 de cada 12 muertes cardiovasculares a no tomar suficientes verduras.

Estos científicos resaltaron que las frutas y los vegetales son buenas fuentes de

fibra, potasio, magnesio, antioxidantes y fenólicos, que han demostrado reducir la presión arterial y el colesterol. «También mejoran la salud y la diversidad de las bacterias buenas en el tracto digestivo, por lo que las personas que consumen suficientemente estos alimentos también tienen menos probabilidades de tener sobrepeso u obesidad, lo que reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular», destacaron.

Por otra parte, otras investigaciones recientes han evidenciado que las dietas compuestas principalmente por vegetales no solo mejoran la salud del corazón, sino del conjunto del funcionamiento de los órganos del cuerpo, reduciendo tanto el riesgo de muerte como aumentando la calidad de vida a través de mecanismos como la pérdida de peso.

Por ejemplo, un estudio de este mismo equipo de investigadores descubrió que consumir una dieta basada en vegetales ricos en nutrientes puede ayudar a proteger contra el desarrollo de la enfermedad renal crónica. Durante una mediana de seguimiento de 24 años, comprobaron que los participantes con la adherencia más alta a una dieta saludable basada en plantas tenían un 14 por ciento menos de riesgo de desarrollar esta patología.

También podría ser útil para prevenir la gingivitis, según demostró un estudio la Universidad de Friburgo (Alemania) publicado en abril. La dieta de los participantes en este trabajo incluía la ingesta diaria de una fuente de vitamina C, como dos kiwis o una naranja; otra fuente de vitamina D, que podía ser la exposición solar durante 15 minutos sin protección; la ingesta de antioxidantes como una taza de té verde, cúrcuma o jengibre; fibra, como verduras o legumbres, y plantas que contienen nitrato, como espinacas.

Una vez finalizada la dieta tras diez meses, los participantes fueron examinados por un dentista, que observó que los valores de placa no cambiaron; sin embargo, sí se produjo una disminución del sangrado gingival, un aumento de los valores de vitamina D y una pérdida de peso de aproximadamente un kilo y medio por paciente. Además, el grupo mostró una reducción de la ingesta total de energía, de carbohidratos, ácidos grasos saturados y sal, pero un aumento significativo en la fibra y los ácidos grasos poliinsaturados.

Texto: EP