

# ¿TIENE USTED EL CORAZÓN DE UN CAMPEÓN?

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

¿Quiere usted disfrutar de una vida larga y activa llena de energía y vitalidad? Tiene que empeñar el corazón en ello. Conservar un sistema cardiovascular fuerte y saludable es esencial para la salud en general y calidad de vida. Entonces ¿por qué esperar? Comience a hacer hoy las elecciones en su vida que le darán el corazón de un campeón y la vida de un triunfador. A continuación le sugerimos algunas ideas para comenzar:

## 1. ACELERE SU JUEGO

Ponga su cuerpo en movimiento. Los estudios demuestran que una actividad física moderada puede fortalecer el corazón. El ejercicio regular: trotar, levantar pesas, jugar deportes; es la clave para un corazón saludable y una vida plena y satisfactoria. ¿No le interesan los deportes o inscribirse a un gimnasio? Pruebe caminar. Dar entre 6,000 y 10,000 pasos al día es magnífico para el corazón. Un pedómetro, que puede comprarse en cualquier tienda de artículos deportivos le ayudará a llevar cuenta de sus pasos a lo largo del día. Pruebe diferentes tipos de ejercicio. Encuentre los que realmente disfruta y conviértalos en parte regular de su vida.

## 2. COMA COMO CAMPEÓN

Olvídese de la comida rápida. Tire a la basura la comida chatarra. Prepare una dieta saludable para el corazón. Esto significa proteína saludable, ácidos grasos saludables como los omega 3, mucha agua y bastantes frutas y verduras. La manera en que come también es importante. No se salte ninguna comida. Programe horas regulares para sus comidas y bocadillos, y trate de no comer nada un par de horas antes de ir a dormir.

## 3. DESCANSAR, REPONERSE Y REJUVENECER

Hablando de ir a dormir... es hora de descansar. Se ha vinculado la privación del sueño a un mayor riesgo de problemas cardíacos. Somos personas ocupadas y puede ser tentador recortar una hora o dos de sueño para "ser más productivos". Resista esa tentación. Piénselo así: durante ocho horas de cada día de su vida, la actividad más productiva que pueda practicar para su salud es dormir. Así que tenga buenas noches y tendrá una vida excelente.

# COSAS DEL CORAZÓN

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

Tenemos cerca de 100,000 millas de arterias, venas y capilares en nuestro cuerpo para que la sangre rica en nutrientes pueda alimentar nuestras células y órganos. Sin embargo, cuando estos vasos se bloquean quedamos expuestos a un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular que son la primera y tercera causas, respectivamente, de muerte en Estados Unidos.

La obesidad es un factor de riesgo importante para las cardiopatías. Tan solo la salud de su corazón es motivo suficiente para mejorar su nutrición, ¿Pero hay algo más que pueda hacer para apoyar la salud de su corazón?

Cuide más de cerca sus elecciones alimenticias. También es importante comer proteína suficiente para mantener o desarrollar su masa muscular magra. Vigile su ingesta de “grasas buenas” y “grasas malas”. El pescado es buena fuente de ácidos grasos omega 3; las “grasas buenas” son esenciales para la salud del corazón.

## ELECCIONES COLORIDAS

No deje de incluir bastantes frutas y verduras coloridas en su dieta rica en nutrientes. Algunos alimentos se consideran particularmente buenos para el corazón: el ajo, las almendras así como ciertas frutas y verduras. Una manera excelente de escoger sus frutas y verduras consiste en usar el color como guía. En general, entre más vivo el color del alimento, mayor su contenido de nutrientes. Los distintos colores señalan una variedad de nutrientes. Estudie la siguiente tabla para ver los fitonutrientes que aporta cada uno de ellos.

## LOS SUPLEMENTOS

Frecuentemente es difícil ingerir todos los nutrientes necesarios tan solo de la dieta; sobre todo cuando se están cuidando el tamaño de la porción y las calorías. Además con los agitados estilos de vida que llevamos, a menudo nos tienta la “comida rápida” que a menudo no es saludable. Por ello muchas personas han descubierto los beneficios de los suplementos. Si usted no llena sus requerimientos diarios con los alimentos, los suplementos pueden llenar los huecos en su dieta asegurándole la ingesta de todos los nutrientes que necesita.

Mejorar la nutrición es uno de los pasos más importantes que pueda dar para su salud cardiovascular. Pero no se detenga ahí. Asegúrese de hacer todo lo que pueda: coma bien, haga ejercicio, acuda regularmente a hacerse un examen físico y tome suplementos.

Naranja-amarillo (terpenoides, vitamina C)	Naranjas, mandarinas, duraznos, papayas
Naranja (alfa y betacaroteno)	Zanahorias, mangos, albaricoque, calabacín, melón cantaloupe, calabaza de castilla, calabazas (zapallo), camote (ñame)
Rojo-púrpura (antocianidinas, resveratrol)	Uvaroja, ciruela fresca, arándanos rojos, frambuesas, zarzamoras, arándano azul, fresas (frutilla)
Rojo (licopeno)	Tomates y productos de tomate, toronja (pomelo) rosa, sandía
Amarillo-verde (luteína)	Espinacas, aguacate, melón hojas de mostaza, elote amarillo, chicharos
Verde (glucosinolatos)	Brócoli, coles de bruselas, col
Blanco-verde (sulfatos alílicos)	Ajo, cebollines, cebollas, apio, poro (puerro), espárrago

# DE CORAZÓN A CORAZÓN

Por Lou Ignarro, Ph.D.

## LA SALUD DEL CORAZÓN: UNA INQUIETUD GLOBAL

Hoy, las cardiopatías constituyen la causa de muerte número 1 en Estados Unidos. Según los cálculos de la American Heart Association, 1.2 millones de estadounidenses padecerán su primer, o volverán a padecer un, ataque al corazón en el 2008. Aproximadamente 452,000 personas morirán como consecuencia.

En todo el mundo, las enfermedades del corazón matan a unas 17 millones de personas al año, lo que representa casi un tercio de todas las muertes a nivel mundial. El Atlas de Cardiopatías y Accidentes Cerebrovasculares que difunde la Organización Mundial de la Salud, calcula que para el 2020, estos males serán la causa principal tanto de muertes como de discapacidad y se proyecta que el número de muertes aumentará a más de 20 millones al año.

En México, las cardiopatías han sido la causa principal de muerte durante los últimos 20 años, mientras que en Europa, las enfermedades cardiovasculares matan a 4 millones de personas cada año. Aproximadamente la mitad de los casos de enfermedades cardiovasculares del mundo se presentan en la región Asia Pacífico; 1.3 millones de personas mueren cada año por enfermedades cardiovasculares en Rusia. Asimismo, según un estudio publicado por la New England Journal of Medicine, estas enfermedades son la causa principal de muerte en China.

Es cierto que estas estadísticas pintan un cuadro sombrío, pero también presentan una oportunidad enorme para promover las bondades de un estilo de vida saludable y activo. Cuando pienso en salud cardiovascular óptima, esto es lo que me viene a la mente:

- Conservar un peso saludable.
- Asegurarse de obtener muchos antioxidantes a través de su alimentación (frutas y verduras) y suplementos.
- Participar en alguna forma de ejercicio aeróbico todos los días.
- Asegurarse de estar bien hidratado y de dormir lo suficiente. Gran parte de la reparación y trabajo regenerativo del organismo ocurre mientras dormimos.

\*Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration.  
Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna.