

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.