

## Campaña de hábitos saludables

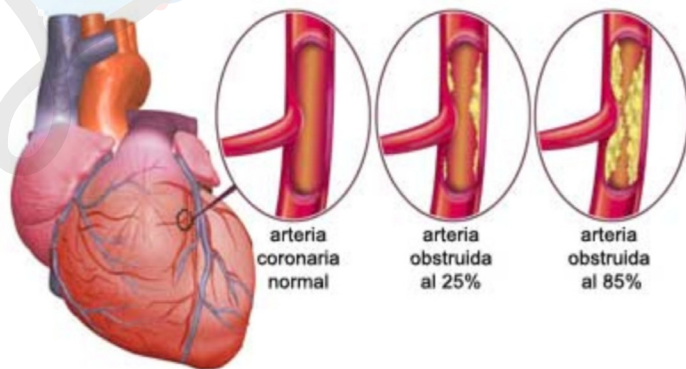
### 04/ Relación entre nutrición y enfermedades (parte 1)

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen **un papel muy importante** en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello.

En los países desarrollados, observamos las denominadas **enfermedades de la abundancia o enfermedades crónico-degenerativas (ECD)**, por ejemplo; obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular (ECV), hipertensión arterial (HTA), osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc. En todas ellas la dieta y sus componentes (nutrientes) pueden estar implicados como factores de protección o de riesgo.

A continuación os presentamos algunos consejos para diversas enfermedades.

Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestra salud **para bien y, en ocasiones, para mal.**



arteria coronaria normal

arteria obstruida al 25%

arteria obstruida al 85%

#### Cardiopatía coronaria

La enfermedad coronaria es una de las enfermedades más frecuentes en los países desarrollados. Está relacionada con el abuso en la ingesta de grasas saturadas, obesidad y consumo de tabaco; factores de riesgo que provocan la formación de las placas de ateroma en los vasos sanguíneos.








La **dieta mediterránea** (aceite de oliva, frutas, hortalizas, pescado, frutos secos, vino en cantidad moderada) está asociada con la tasa más baja de cardiopatía coronaria del mundo.

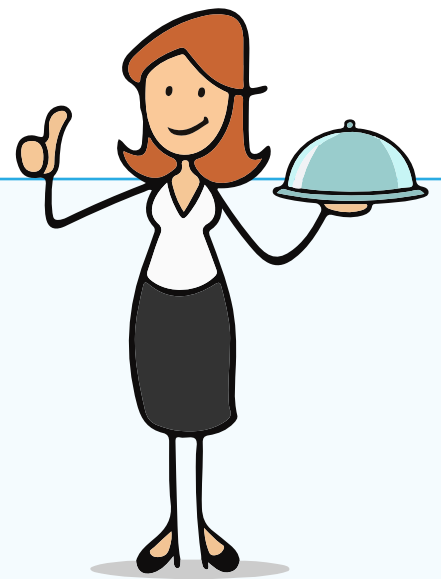
## Cáncer

En España el cáncer representa la segunda causa de mortalidad.

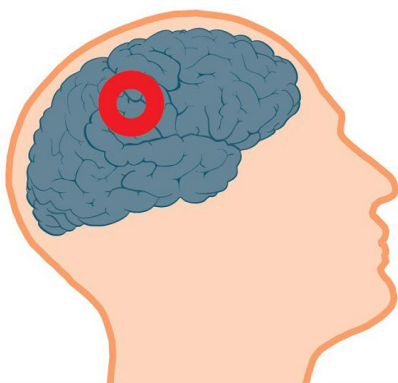
Se estima que **alrededor de un 35 %** de cánceres están relacionados con la dieta.

Estas son algunas cosas que debes saber:

-  Diversos estudios ponen de manifiesto la relación entre el **consumo de grasas** y la aparición de cáncer de colon, próstata, recto y ovarios.
-  Los alimentos ahumados, conservados con nitratos, salados y en adobo tienen **efecto cancerígeno**, en especial sobre el cáncer gástrico.
-  Para el **cáncer de mama** parece ser que la ingesta de grasas monoinsaturadas (como el aceite de oliva) podría tener un efecto protector.
-  La ingesta **abundante de frutas y verduras** tiene un claro efecto preventivo sobre el cáncer de colon.
-  Las vitaminas **antioxidantes** (vitamina C, E, carotenos) tienen un efecto protector sobre el cáncer de pulmón, nasofaríngeo, esófago, vejiga urinaria, cérvix y mama.



## EL ESTILO DE VIDA IMPORTA ICTUS



### Accidente vascular cerebral

El infarto cerebral (en pacientes con arterioesclerosis) tiene factores de riesgo parecidos al infarto de miocardio (cardiopatía coronaria).

La obesidad y el sedentarismo son los principales factores de riesgo para las embolias y tromboembolismos.

### Ictus

Si se controlan los factores de riesgo se puede evitar hasta el 80% de los casos de ictus, por eso se recomienda:

- Llevar una dieta rica y saludable; baja en sal y grasas
- Realizar ejercicio moderado
- Controlar el peso, la presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre
- Evitar hábitos tóxicos (alcohol, tabaco, drogas...)

## Diabetes mellitus tipo II

La diabetes mellitus tipo II afecta a un 12 % de la población española y está relacionada:

1º Con aspectos genéticos (antecedentes de diabetes en los familiares).

2º Con factores de riesgo, como la **obesidad**, el consumo excesivo de **grasas** y el **sedentarismo**.

### SÍNTOMAS



Sed **intensa**



Pérdida **repentina** de peso



Hambre **constante**



Infecciones **recurrentes**



Ganas de orinar con **frecuencia**



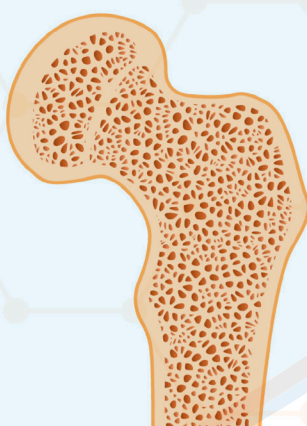
Heridas de cicatrización **lenta**



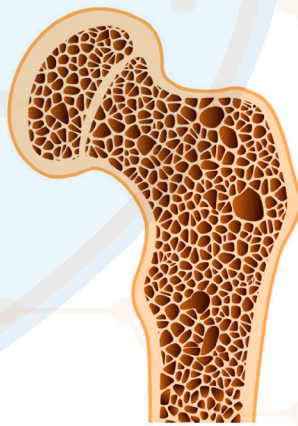
**Falta** de energía, cansancio extremo



Visión **borrosa**



Hueso sano



Hueso con osteoporosis

## Osteoporosis

La osteoporosis se caracteriza por una disminución de la densidad ósea y la alteración de la microestructura del hueso, produciéndose el consiguiente aumento de su fragilidad, riesgo de fracturas y dolor.

Con la menopausia el riesgo de osteoporosis aumenta de manera importante en las mujeres, de ahí la importancia de incrementar el **consumo de calcio** durante la infancia, adolescencia y menopausia.

En la próxima entrega hablaremos de:

**05/ Relación entre la nutrición y las enfermedades (parte 2)**

