FACTORES DE RISCO NA ENFERMIDADE CARDIOVASCULAR

- **Obesidade (causas):**
- Dislipemia: Aumento da concentración de colesterol total, LDL e triglicéridos e diminúe HDL. Todo isto supón risco de arteroesclerose.
- Hipertensión.
- Resistencia insulina: Intolerancia á glicosa, síndrome metabólico e diabete tipo 2.

- **Hipertensión:**
- Aumenta o volume de plasma
- Altérase o endotelio dos vasos sanguíneos o que supón maior risco de arteroesclerose.
- Débese manter a presión arterial por debaixo de 140-90 mmHg e controlar a inxesta de sal.

- **Tabaco:** Os compoñentes lesionan o endotelio incrementando o risco de arteroesclerose.

- **Trombose:** O aumento das LDL favorece o desenvolvemento das placas de ateroma que obstrúen os vasos sanguíneos causando trombose ou embolia.

- **Sedentarismo:** Favorece o sobrepeso e obesidade convén realizar mínimo $\frac{1}{2}$ h diaria de exercicio.

ALIMENTOS PERXUDICIAIS (hiperprocesados)

- **Alimentos con elevado% de graxa saturada:**

Hai dous tipos de graxas:

As "boas", insaturadas de orixe vexetal.

As "malas", saturadas. Son sólidas a Tª ambiente. De orixe animal, na carne vermella, embutidos e lácteos e de orixe vexetal, os aceites de coco e palma, na bollería industrial, snacks...

RECOMÉNDASE que non máis do 6% da inxesta calórica total proveña dos ácidos graxos saturados.

DESTACAN:
- Maionesa.
- Manteiga.
- Salchichas.

- **Alimentos con graxas hidroxenadas:**

Obtéñense tras o endurecemento dos aceites vexetais debido a un proceso de hidroxenación. É máis nociva que a graxa saturada.

RECOMÉNDASE que non máis do 1% da inxesta calórica total proveña dos ácidos graxos hidroxenados, tamén coñecidas como graxas trans.

DESTACAN:
- Conxelados (pizza, xeados...).
- Fritidos (croquetas).
- Bollería

ALIMENTOS PERXUDICIAIS (hiperprocesados)

- **Alimentos con elevado % de sal:**
- Elevan a presión arterial (hipertensión).
- A cantidade diaria recomendada é unha cullerada ou menos.
- Non engadir sal aos alimentos.
- Alimentos moi procesados: snacks, embutidos, bebidas lata, conservas...

- **Alimentos con elevado % de azúcre:**

O azucre refinado aumenta:
- Síndrome metabólico.
- Presión arterial.
- Concentración de glicosa (favorece ateromas) e triglicéridos.
- Resistencia insulina.

ACONSÉLLASE que menos de 50 g (12 culleriñas). O ideal son menos de 25 g diarios.

DESTACAN:
- Ketchup.
- Cerais de almorzo.
- Chocolate branco ou con leite.
- Colacao.
- Postres lácteos.

ALIMENTOS BENEFICIOSOS
(Alimentos naturais non procesados)

- **Alimentos ricos en fibra:**

- Diminúen a absorción de glicosa e colesterol, por tanto, diminúen os seus niveis en sangue.
- Preveñen o estreñemento.
- Axudan a controlar a obesidade porque estimulan a saciedade.

RECOMÉNDASE inxerir de 25 a 30 gramos ao día.

- Unha mazá: 4.5 gramos.
- Unha cunca de lentellas: 15.5 gramos.

ACONSÉLLASE:

- 2 racións diarias de verduras e hortalizas.
- 3 racións diarias de froita.
- 6 racións semanais de cereais integrais.
- 2 a 3 racións semanais de legumes.

- **Alimentos con elevado % de ácidos graxos insaturados**

- Diminúen a probabilidade de formar ateromas porque reducen a formación de LDL e a inflamación do endotelio e aumentan a formación de HDL.

DESTACAN:

- Aceite de oliva Virxe Extra (extracción en frío).
- Peixe azul.
- Froitos secos: Améndoas, noces, pistachos, manises...
- Aguacate.

RECOMÉNDASE que entre un 15-30% da inxesta calórica total proveña dos ácidos graxos monoinsaturados (Ω9).

8 CONSELLOS BÁSICOS PARA COIDAR O TEU CORAZÓN

1. Durme un mínimo de 7 horas ao día.
2. Come sano.
3. Pon freo ao estrés.
4. Ollo ao colesterol!
5. Controla a túa tensión.
6. Mantente activo.
7. Non fumes.
8. Evita o alcol.

proxecta
2018-2019

E TI, CANTO SABES?