

La dieta influye en la circulación

PREVIENE TRASTORNOS QUE DERIVAN DE UNA MALA CIRCULACIÓN Y ALIVIA ALGUNOS DE SUS MOLESTOS SÍNTOMAS



Las varices, las hemorroides, la celulitis e incluso la pesadez o hinchazón de las piernas son trastornos más o menos molestos que, aunque en la mayoría de los casos no son graves, afectan a la vida de quien los sufre. Todos ellos están provocados por diversas causas, pero tienen un denominador común: la mala circulación de la sangre. Y la dieta juega un papel importante tanto en la prevención de estos trastornos como en el alivio de sus dolorosos síntomas.

El aparato circulatorio

Para entender cómo la alimentación puede influir en la circulación de la sangre, haciéndola más o menos

fluida, previniendo trastornos o aliviando los síntomas que se derivan de una mala circulación, conviene conocer someramente el papel del aparato circulatorio.

El aparato circulatorio está formado por el corazón, las arterias, las venas, los capilares y la sangre, y se encarga de proporcionar oxígeno y nutrientes a las células a través de la sangre. El corazón bombea sangre oxigenada procedente de los pulmones y la impulsa a través de las arterias y los capilares hacia las células de todo el cuerpo. Tras llegar a las células, la sangre vuelve al corazón a través de las venas y se oxigena de nuevo en los

pulmones. Por tanto, cualquier elemento que obstruya el paso de sangre por las arterias o las venas provoca un trastorno en la circulación sanguínea. La arteriosclerosis, debida al depósito de colesterol, grasa y sustancias de desecho de la sangre, es la causa más común de obstrucción arterial y si no se trata a tiempo puede provocar un infarto. Si la sangre está muy densa, se pueden formar coágulos que impiden la normal circulación, lo que puede dar lugar a trombosis. La mala circulación venosa puede provocar también trastornos menos graves pero molestos como varices, hemorroides y celulitis. ◀

NUTRIENTES ACONSEJADOS	¿POR QUÉ?	¿QUÉ ALIMENTOS LO CONTIENEN?	¿QUÉ RACIÓN ES NECESARIA?
FIBRA	Favorece el tránsito intestinal y una defecación sin esfuerzo. Esto hace que no aumente la presión abdominal y no se debiliten las paredes de las venas y de la pared del colon; hay menos riesgo de sufrir estreñimiento, varices y hemorroides.	Frutas desecadas (ciruelas pasas y similares), frutos secos, legumbres, verduras y hortalizas, fruta fresca y cereales integrales. Salvado de trigo o avena.	<ul style="list-style-type: none"> • Tome 3 piezas de fruta, una ensalada y algo de verdura (como primer plato o como guarnición del segundo) cada día. • Elija alimentos integrales: el pan, la pasta, el arroz... • Incluya en la dieta diaria una ración de frutos secos o desecados (cinco nueces o un puñado de otros frutos secos).
ANTIOXIDANTES	Protegen frente a los radicales libres, sustancias causantes del envejecimiento y del deterioro de las paredes de arterias y venas. Favorecen el buen estado de los vasos sanguíneos, tienen acción antiinflamatoria y vasoconstrictora.	Vegetales en general. Los más ricos: aguacates, bayas (moras, fresas, framboesas, arándanos), coles en general, zanahorias, cítricos, uvas, cebollas, espinacas y los tomates.	
POTASIO	Favorece la eliminación de agua, lo que es beneficioso en caso de tener piernas hinchadas o retención de líquidos.	Frutas desecadas, frutos secos, germen de trigo, legumbres, hortalizas y verduras, frutas, cereales integrales, pescados y carnes.	
ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS	Reducen el colesterol y los triglicéridos sanguíneos, lo que evita la arteriosclerosis. Hacen más fluida la sangre, disminuyen su viscosidad y actúan como antiagregantes, lo que reduce el riesgo de que se formen trombos o coágulos.	Aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarinas vegetales, frutos secos (en especial, nueces y almendras), pescados azules y aceite de hígado de bacalao.	<ul style="list-style-type: none"> • Combine en la dieta el aceite de oliva y semillas. • Incluya habitualmente una ración de frutos secos (un puñado son 20-30 g). • Tome pescado azul al menos 2 veces a la semana.
AGUA	Facilita la eliminación de toxinas y la depuración de la sangre, hace que la sangre esté más fluida. Sin la cantidad adecuada de agua la velocidad de la sangre disminuye.	Agua, zumos, licuados, caldos, sopas, infusiones... Plantas con mayor poder diurético: diente de león, té..., con el consejo de un profesional.	<ul style="list-style-type: none"> • Tome entre 6 y 8 vasos de agua (también pueden ser zumos o similares) cada día.

NUTRIENTES DESACONSEJADOS	¿POR QUÉ?	¿QUÉ ALIMENTOS HABRÍA QUE CONSUMIR MENOS?
SODIO	El exceso de sodio (componente de la sal) retiene líquidos, lo que obliga al corazón, al hígado y a los riñones a trabajar por encima de sus posibilidades. Este exceso se relaciona con trastornos circulatorios y de retención de líquidos, y empeora la hinchazón en las piernas.	Sal y alimentos salados: conservas de todo tipo, patatas fritas y similares, sopas de sobre, salsas, aceitunas, encurtidos, panes, bollería, galletas, embutidos, quesos curados, carnes y pescados salados o ahumados, precocinados.
GRASAS SATURADAS	El exceso de grasa saturada tiende a elevar los niveles de triglicéridos y colesterol plasmáticos, lo que favorece la arteriosclerosis, aumenta la viscosidad de la sangre y puede provocar trombosis.	Mantequilla, nata, embutidos, tocino, repostería industrial, precocinados.

Además, hay alimentos que por su composición favorecen la dilatación de las venas, lo que empeora las hemorroides y las varices, o dificultan el trabajo de depuración de la sangre que hace el hígado, y esto no ayuda a mejorar la celulitis: comidas picantes o muy especiadas, bebidas alcohólicas, chocolate, café y dulces.

