Corazón sano: descansado y poco goloso

El tratamiento de la apnea del sueño y el control del azúcar, claves para prevenir enfermedades cardiovasculares

Numerosos estudios relacionan la apnea del sueño, el trastorno respiratorio del sueño más común, con mayores posibilidades de desarrollar enfermedades como hipertensión, insuficiencia cardiaca, ictus y cardiopatía isquémica en personas de mediana edad. Por este motivo, aprender a diagnosticarla y tratarla es clave no solo para dormir bien, también para proteger al corazón.

Los trastornos del sueño y la salud del corazón

Hace tiempo que los cardiólogos alertan sobre la importancia del sueño en la prevención de las enfermedades del corazón. Diversos estudios relacionan las apneas con un mayor riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares como hipertensión, insuficiencia cardiaca, enfermedad coronaria y accidentes vasculares cerebrales. La Fundación Española del Corazón alerta sobre el problema y destaca que las investigaciones demuestran que las mujeres con este síndrome de apnea-hipopnea del sueño tienen un riesgo 3,5 veces más elevado de sufrir una enfermedad del corazón, mientras que el riesgo entre los hombres es entre cuatro y cinco veces superior.

Los problemas cardiacos que provoca se deben a una situación de estrés que se produce al disminuir de forma temporal el nivel de oxígeno en la sangre. En la mayoría de los pacientes bajan las pulsaciones cardiacas durante la detención de la respiración, seguido de un aumento del ritmo cardiaco al reanudarse. Esta situación, cuando se da repetidas veces durante un periodo largo de tiempo, puede ocasionar secuelas graves, como arritmias y mayor riesgo de infarto. Por otro lado, durante la apnea también se eleva la presión sanguínea, con el agravante de que la mayoría de los afectados también sufre hipertensión arterial, lo que aumenta todavía más el riesgo de problemas cardiovasculares.

El azúcar también influye en la salud del corazón

El estudio "Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults" (Alta ingesta de azúcar y enfermedades cardiovasculares. La mortalidad entre adultos norteamericanos), realizado por investigadores americanos ha analizado la evolución a lo largo de 15 años del consumo de azúcar añadido al total de las calorías diarias en la dieta, y su estrecha relación con la mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Con este trabajo, se han podido conocer algunos datos alarmantes: la mayoría de adultos (71,4%) consumió el 10% o más de sus calorías totales en forma de azúcares añadidos, y para cerca del 10% de la población examinada, estos nutrientes suponían el 25% o más del total de calorías de su dieta.

Al analizar la asociación de la ingesta de azúcar añadido con la enfermedad cardiovascular hallaron que, en la población estudiada, el riesgo de fallecer aumentaba un 18% comparado con quienes seguían una dieta con poca cantidad o ninguna de azúcar añadido. Este riesgo se incrementaba hasta un 38% para aquellos cuya dieta lo incluían entre un 17% y el 21%, y cerca del 80% para quienes las calorías de los azúcares componían más del 21% del total en su dieta diaria. Por eso parece ser que, a partir de ahora y a tenor de los resultados, habrá que tenerlo muy en cuenta en la prevención de las patologías cardiovasculares.

✚ www.consumer.es

CORAZÓN SIN AZÚCAR

A pesar de que los hidratos de carbono son básicos en una alimentación equilibrada, no todos son iguales. Según su estructura química, se pueden distinguir los hidratos de carbono complejos (como el almidón) de los hidratos de carbono sencillos (o azúcares). Los primeros son de absorción lenta y se encuentran en el pan, la pasta, las legumbres, el arroz y los cereales, entre otros.

Los simples son los responsables del sabor dulce de los alimentos. Entre estos están el azúcar, la fructosa, el concentrado de jugo de fruta, la miel, la maltosa o la melaza. La diferencia estriba en que estos azúcares son de absorción rápida, por lo que provocan que el organismo secrete insulina con rapidez. Esta respuesta modula, a su vez, otros procesos fisiológicos que favorecen la acumulación de grasa.

Pero además de encontrarse de manera natural en frutas, vegetales, leche y derivados, también están de forma oculta en productos industriales, como mermeladas, golosinas y cereales, donde contribuyen a aumentar el aporte calórico con un bajo valor nutritivo. No obstante, si se utilizan en el procesamiento de alimentos debe notificarlo la etiqueta.

Ninguno de estos azúcares sencillos es necesario en una dieta, ya que solo proporcionan energía y pocos nutrientes, así que pueden excluirse de ella. Además, una ingesta excesiva supone un peligro para la salud. Sin embargo, a pesar de su importancia, no hay un consenso sobre cuáles son los niveles máximos deseables. Así, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda menos del 10% del total de calorías ingeridas y la American Heart Association restringe a menos de 100 calorías al día para las mujeres y 150 para los hombres la cantidad de azúcar añadido.