

# ¿Cuidamos de nuestro corazón?

Según un estudio de la Escuela de Alimentación EROSKI, creemos proteger nuestra salud cardiovascular, pero no lo llevamos a la práctica al hacer la compra y elaborar los menús

Llevar una dieta poco saludable, el sedentarismo y el consumo de tabaco y alcohol están detrás del 80% de los casos de cardiopatía y de enfermedades cerebrovasculares. Corregir estas malas costumbres ayudaría a prevenir una gran proporción de trastornos de este tipo. Pequeños gestos como reducir la sal, tomar más frutas y hortalizas, no beber alcohol ni fumar y realizar una actividad física regular alargarían la salud de nuestro corazón. Sin embargo, estos pequeños esfuerzos en el momento de planificar la compra, realizarla o diseñar los menús en el hogar no siempre se ponen en práctica, a tenor del último estudio realizado en España por la Escuela de Alimentación EROSKI sobre salud cardiovascular y alimentación.



Los consumidores encuestados son conscientes de que mantener unos buenos hábitos alimentarios es clave en el cuidado de su salud cardiovascular. Para el 96%, llevarlos a cabo es muy o bastante importante y en una escala de 5 puntos, le otorgan una valoración media de 4,7. Incluso nueve de cada diez personas entrevistadas creen proteger la salud de su corazón con sus rutinas alimentarias.

A la hora de la verdad, en el día a día, la salud cardiovascular queda en un segundo plano. Aunque el 42% de los consultados asegura que diseña sus menús domésticos o los elige en un restaurante atendiendo a su salud cardiovascular, otro 51% solo lo hace a veces y un 7% nunca. Apenas un 47%, cuando confecciona su lista de la compra, siempre tiene en consideración las recomendaciones dietéticas para el cuidado del órgano principal del sistema circulatorio. Mientras, un 48% piensa en ello solo a veces y un 5% nunca lo hace. Los mayores de 55 años son los que prestan más atención a este aspecto.

Aun así, los consumidores consultados por la Escuela de Alimentación EROSKI, sí que ven la necesidad de un cambio en sus dietas y hasta el 98% de ellos confiesa que ha querido abandonar alguno de sus peores hábitos para proteger su salud cardiovascular. Por ejemplo, el 66% declara haber reducido el consumo de alcohol y el 21% haber evitado las bebidas azucaradas.

## Mejor alimentos naturales

Para cuidar la salud cardiovascular, los consumidores que participaron en el sondeo prefieren llenar su cesta de la compra con alimentos naturales: nueve de cada diez afirman que los incluyen

en sus listas por este motivo. Los más habituales son las frutas, las verduras y las hortalizas. Tampoco faltan el aceite de oliva, el pescado, las legumbres y, en menor proporción, la carne magra y los lácteos desnatados.

Solo una de cada cuatro personas encuestadas incorpora además alimentos funcionales o modificados en beneficio de la salud cardiovascular. Generalmente escogen productos lácteos enriquecidos, como yogures y leche (con calcio, vitaminas, ácido oleico o fólico, omega-3, etc.), pero también huevos enriquecidos y cereales con fibra o minerales.

## No es más caro

En líneas generales, los entrevistados no creen que hacer la compra pensando en su corazón implique un mayor esfuerzo económico. Solo un 31% de los encuestados opina que es más caro y estima que lo es en un 29% de media.

No obstante, sí parece que conlleva un esfuerzo encontrar los productos cardiosaludables en todas las categorías o secciones de los establecimientos comerciales. La mitad de las personas consultadas considera que no siempre están a la vista.

Más accesible resulta el etiquetado. Un 44% de los entrevistados reconoce que, para averiguar si los productos elegidos repercutirán en su salud cardiovascular, siempre presta atención a esta fuente de información, en especial los mayores de 55 años. Por su parte, el 43% señala que en ocasiones lo hace y un 13%, nunca, en mayor medida los jóvenes.

Quienes leen el etiquetado siempre o a veces se fijan fundamentalmente en un nutriente: la cantidad de grasas del producto, ya sean trans, saturadas o grasas en general. Después, observan la proporción de sal o sodio y la de azúcares que contiene, así como las calorías. //



## LOS CONSUMIDORES, A PRUEBA

La Escuela de Alimentación EROSKI también quiso poner a prueba los conocimientos de los consumidores en materia de salud cardiovascular y alimentación. Acertaron la mayoría de aspectos consultados sobre el consumo recomendado de lácteos, sal, legumbres, frutos secos, fruta, verdura y carnes. Sin embargo, se creó una mayor confusión en torno al pescado y las grasas.

Cuatro de cada cinco personas entrevistadas desconoce la inconveniencia de abusar del pescado. Aumentar mucho su ingesta implica tomar contaminantes medioambientales presentes en este alimento (mercurio, cadmio, dioxinas, furanos y sustancias perfluoroalquiladas) y además, se puede desplazar el consumo de origen vegetal. La recomendación es tomar dos raciones de pescado a la semana.

En segundo lugar, uno de cada dos encuestados indicó que es mejor evitar cualquier tipo de grasas. Sin embargo, se olvidaron de que es aconsejable consumir a diario aceite de oliva preferentemente virgen (entre 3 y 5 raciones). Es una grasa monoinsaturada y cardiosaludable que ayuda a mantener el colesterol en niveles bajos. También el aceite de pescado contiene lípidos buenos, llamados ácidos grasos omega 3 que protegen de los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares porque evitan la formación de coágulos sanguíneos. Estos se pueden hallar en los pescados azules (como el salmón, el atún y la trucha).

**El 98% de los consumidores confiesa haber intentado alguna vez abandonar malos hábitos para proteger su salud cardiovascular**

## Ficha Técnica:

**Metodología:** encuesta on line.

**Universo:** usuarios del portal [www.consumer.es](http://www.consumer.es) en España.

**Base:** 749 encuestas.

**Fecha:** abril 2014.