

ALIMENTACIÓN QUE PROTEGE EL CORAZÓN

La dieta anticolesterol



Cada vez más gente joven recibe la mala noticia en los chequeos de rutina: el colesterol es alto. "Pero si yo vivo a dieta" pensamos sin darnos cuenta de que cambiando hábitos solucionaríamos el problema y evitaríamos tomar medicación. Tomemos nota: esta dieta puede ayudarnos a bajar los niveles del colesterol y triglicéridos.

Diana está desesperada. El médico pronunció la frase en sólo un minuto: "el colesterol está alto. Vas a tener que empezar a cuidarte. No creas que sos única. Llamativamente el porcentaje de mujeres con problemas cardiovasculares se ha elevado significativamente". El consuelo no funciona porque Diana no sale de su asombro: no está gorda, es más, tiene el mismo peso que hace 10 años y una vez por semana juega un partido de tenis con sus compañeros de trabajo. Claro, el ritual termina con un tercer tiempo que muchas veces consiste en un asado en la parrilla del club. "Tu problema no es que comas mucho, sino que comés mal. Tenés que hacer una alimentación pobre en grasas animales y rica en vegetales, cereales y fibras" sentenció el médico y Diana empalideció. "Los alimentos ricos en fibras, como las verduras, frutas y cereales integrales, así como las grasas saludables" como el aceite de oliva, palta o pescado forman parte de la llamada dieta mediterránea que es preventiva de las afecciones cardiovasculares" explica el doctor Augusto Bianco, médico clínico, especialista en Obesidad, Medicina Naturista y Fitoterapia y agrega "una alimentación adecuada tiene tanta o mayor importancia que los remedios que pueda prescribir un profesional, ya que además de complementar cualquier tratamiento médico pueden servir de prevención de afecciones, o sea reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ayudar a mantener un sistema circulatorio sano".

No es que Diana no supiera esto, simplemente como lo que se le presenta cuando tiene hambre sin pensar si es necesario equilibrar con lo que comió el día anterior, si está repitiendo carbohidratos, o si está ingiriendo demasiadas grasas animales. Simplemente nunca prestó atención al tema y, como tanta gente, carece de información suficiente, por eso la desesperación.

"Los alimentos muy calóricos favorecen la obesidad, los muy salados la hipertensión y los ricos en grasas de origen animal aumentan el colesterol: todos estos factores afectan negativamente la salud cardiovascular" acota el dr. Bianco y apunta una lista de alimentos que vale la pena tener a mano.

Deben evitarse

- ✓ Alimentos ricos en grasas saturadas (de origen animal) y colesterol: carne de cerdo y derivados (jamón, panceta, fiambres, embutidos, salchichas, hamburguesas), carne de cordero, vísceras, leche entera y derivados como manteca, crema, etc.
- ✓ Alimentos ricos en grasas hidrogenadas: pastelería hecha con margarinas o manteca. Frituras y dulces.
- ✓ Alimentos muy salados, conservas, sal de mesa agregada (la sal marina tiene la misma concentración de sodio que la sal común por lo que también se restringe).

✓ Bebidas de alto contenido de alcohol, gaseosas y bebidas azucaradas.

Permitidos y recomendables

- ✓ Alimentos ricos en fibra soluble: verduras, frutas, cereales, harinas integrales, semillas.
- ✓ Alimentos ricos en grasas monoinsaturadas: aceite de oliva y poliinsaturadas como omega 3: pescado azul (atún, caballa sardinas, salmón y trucha) comer 2-3 veces/semana.
- ✓ Carnes magras con moderación.
- ✓ Los alimentos pobres en sal siempre son buenos para el corazón.
- ✓ Bebidas: aguas minerales reducidas en sodio, jugos de fruta, leche de soja; vino tinto: 1 copa por comida.

Complementos

Hay ciertas vitaminas y sustancias antioxidantes que juegan un papel fundamental en la salud cardiovascular, ellas son: el complejo vitamínico "B", las vitaminas "C" y "E", el selenio, zinc y los flavonoides, polifenoles (presentes en los alimentos previamente mencionados). Cabe mencionar que las vitaminas del complejo "B" son especialmente útiles para contrarrestar el aumento en la sangre de una sustancia llamada homocisteína a la que se le atribuyen acciones tanto o más perjudiciales que el colesterol elevado, sobre las arterias.



ALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN LA DIETA

Aceite de oliva: se lo recomienda para disminuir el colesterol malo o LDL y mejorar la relación de éste con el colesterol bueno o HDL. Además, reduce el riesgo de sufrir de colesterol elevado.

Ajo: tiene la capacidad de reducir el nivel de colesterol y de los triglicéridos en la sangre, cualidad que lo convierte en un gran aliado a la hora de prevenir enfermedades cardiovasculares.

Atún: ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre y a hacer la sangre más fluida, lo que

disminuye el riesgo de aterosclerosis y trombosis. Por este motivo, es recomendable el consumo de atún y otros pescados azules en caso de enfermedades cardiovasculares.

Berenjena: su cáscara posee nasunina, un elemento que protege al organismo de la oxidación de los lípidos sanguíneos y, por ende, de la enfermedad cardiovascular.

En ese sentido, contiene flavonoides que regulan los niveles de colesterol y disminuyen los niveles de LDL o colesterol malo.

■ Lunes

Desayuno: té verde, muesli (cereales c/ fruta), jugo de naranja.

Almuerzo: sopa de tomate, ajo y pimiento; pechuga de pollo s/piel con puré de calabaza y pan integral.

Cena: spaghetti con brócoli y aceite de oliva, fruta de estación.

■ Martes

Desayuno: café descafeinado, pan integral c/mermelada de arándanos.



+EJERCICIO, -COLESTEROL

La práctica de ejercicio físico regular es de vital importancia para colaborar en la lucha contra el colesterol alto. Estudios realizados en la Universidad de Duke (Gran Bretaña) han demostrado, según el *New England Journal of Medicine*, que el ejercicio físico supone un beneficio para la mayoría de factores de riesgo cardiovascular porque:

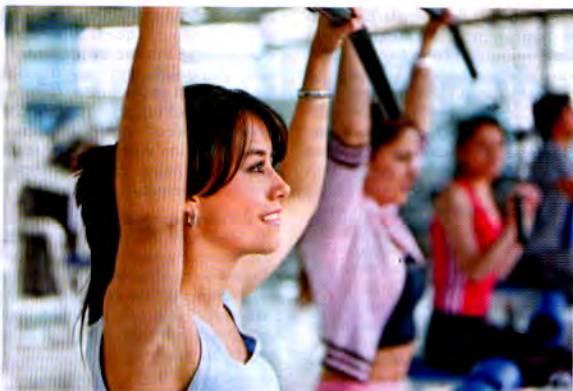
✓ Mejora la tolerancia a los hidratos de carbono: el ejercicio físico mejora la eficacia de nuestra insulina provocando que se regulen más fácilmente nuestros niveles de glucosa y ayudando a "quemar" la grasa abdominal.

✓ Regula los lípidos o grasas: el ejercicio físico suele aumentarnos el colesterol bueno (HDL o de alta intensidad) y hace bajar el colesterol "malo" (LDL o de baja intensidad) actuando, a la vez, sobre los triglicéridos.

✓ Ayuda a regular la presión arterial.

✓ Disminuye la obesidad: nuestro metabolismo se vuelve más activo con el ejercicio físico (de gran ayuda para bajar de peso o prevenir las enfermedades cardiovasculares).

✓ Elimina el estrés: el ejercicio físico es una buena forma de eliminar o compensar los efectos del estrés sobre nuestra salud. La relajación promueve un mejor equilibrio hormonal y eso sin duda siempre ayudará a bajar el colesterol (entre otras cosas mejora nuestra resistencia a la insulina).



Cena: carne magra al horno, coliflor con papa, aceite de oliva.

■ Jueves

Desayuno: como el 2do día.

Almuerzo: verduras al vapor, tofu (queso de soja) y pescado al horno.

Cena: berenjenas al horno gratinadas con salsa de tomates, kiwi.

■ Viernes

Desayuno: café descafeinado, tostada de pan integral con mermelada de moras, jugo de pomelo.

Almuerzo: sopa de verduras, pechuga de pollo con puré de calabaza.

Cena: lentejas con carne magra de ternera, ajo y cebolla.

■ Sábado

Desayuno: idem 1er día.

Almuerzo: lasaña de verduras con salsa de tomate y perejil.

Cena: salmón a la plancha con panaché de verduras, aceite de oliva y limón. Queso fresco y dulce de batata.

■ Domingo

Desayuno: té verde, taza cereales con leche descremada, jugo naranja, melón.

Almuerzo: arroz con calamares en su tinta, manzana asada.

Cena: penne rigatti con salsa fileto y aceite de oliva; pomelo.

■ Se agradece especialmente la colaboración del doctor Augusto Bianco en la realización de esta nota. Médico Clínico, especialista en Obesidad, Medicina Naturista y Fitoterapia. Miembro y docente de la Asociación Argentina de Fitomedicina. Miembro de la *Société Française d'Athérosclérose*. Miembro numerario de la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT).

Ver directorio en [pág. 79](#).



RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Mantener un peso saludable.
- ✓ No fumar.
- ✓ Realizar actividades físicas moderadas regularmente.
- ✓ Controlar la presión arterial y chequear periódicamente el azúcar en sangre (diabetes) y el colesterol.

Almuerzo: ensalada de atún, cebolla, manzana y zanahoria.

Cena: sopa de espinacas y calabaza; compota de frutas.

■ Miércoles

Desayuno: como el 1er día.

Almuerzo: ensalada de palta, tomate, pollo, berro, pera.

MEDICINA HOLISTICA MEDITHIN®

**EXCELENCIA EN
MEDICINA CONTRA LA OBESIDAD**
21 Años de Experiencia

**MEDICINA
GENERAL**

Se ha comprobado que el cuerpo humano puede quemar grasa y disminuir 10 kg. de su peso en 30 días, si se asocia medicación natural con dieta hipocalórica.
DESINTOXICAR, es el principal objetivo de la **NATUROPATIA**.

- **ADELGAZAMIENTO INTENSIVO**
- Revitalización biológica
- Dieta desintoxicante
- Equilibrio de funciones vitales
- Medicación a base de plantas medicinales
- Disminución del apetito por aminoácidos vegetales
- Disminución de la ansiedad por la comida
- Ausencia del "efecto rebote"
- Ausencia absoluta de efectos indeseables
- Tratamiento sin contraindicaciones.

-TARJETAS DE
CREDITO
-PREPAGAS

AMBOS SEXOS

• **LIPOESCULTURA** • **FITOMESOTERAPIA**
Para el tratamiento de
Adiposidades localizadas y Celulitis.

Director: Dr. BIANCO
(Médico Holístico M.N.68932-UBA)

CREADOR DEL "TRATAMIENTO DESINTOXICANTE DE
ADELGAZAMIENTO CON ALGAS MARINAS"

Especialista en Obesidad, Fitoterapia y Medicina Naturista.
Docente y miembro de la Asociación Argentina de Fitomedicina.
Miembro de la Societe Française d'Atherosclerose.
Miembro de la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT).

Federico Lacroze 2145 PB "C" • 4772-6132

L a V. 14 a 20 hs.

www.medithin.com.ar