



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA

ASIGNATURA: Anatomía y Fisiología I

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. ANATOMIA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA
CARDIOVASCULAR

ACTIVIDAD:

Evidencia de aprendizaje. Corazón y Nutrición.

ASESORA: MARTHA PATRICIA LARA PUGA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

25 de noviembre de 2023



INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en todo el mundo. Se estima que en 2021 causaron 18,6 millones de muertes, lo que representa el 32% de todas las muertes.

Los factores de riesgo de las ECV incluyen la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes, el tabaquismo y la obesidad. Estos factores pueden causar daño a los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar el riesgo de infartos al miocardio, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones cardiovasculares.

En los últimos años, se ha prestado cada vez más atención a la relación entre la dieta y los factores de riesgo cardiovascular. La evidencia científica sugiere que una dieta saludable puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar estos factores de riesgo.

En este texto, se revisará la evidencia científica sobre la relación entre la composición de la dieta alimenticia y la presencia de factores de riesgo cardiovascular abarcándolo desde una pregunta detonadora planteada inicialmente la cuál es ¿Qué relación tiene la composición de la dieta alimenticia con la presencia de ciertos factores de riesgos a la salud como es alteraciones en la presión arterial, Infarto al Miocardio y enfermedades Cardiovasculares?



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El artículo científico "Reevaluando la nutrición como factor de riesgo para las enfermedades cardio-metabólicas" de López-Jaramillo et al. (2018) plantea la hipótesis de que la composición de la dieta alimenticia puede tener una influencia significativa en la presencia de factores de riesgo cardiovascular, como alteraciones en la presión arterial, infarto al miocardio y enfermedades cardiovasculares.

Los autores revisaron la evidencia científica disponible sobre el tema y encontraron que, en general, una dieta saludable, rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, y baja en grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos, está asociada con un menor riesgo de desarrollar estos factores de riesgo.

En concreto, los autores encontraron que:

Una alta ingesta de frutas, verduras y legumbres se asocia con un menor riesgo de hipertensión, infarto al miocardio y enfermedades cardiovasculares. Estos alimentos son ricos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la inflamación, controlar los niveles de colesterol y azúcar en sangre, y mejorar la función vascular.

Una alta ingesta de grasas saturadas y grasas trans se asocia con un mayor riesgo de hipertensión, infarto al miocardio y enfermedades cardiovasculares. Estas grasas pueden elevar los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo") y triglicéridos, que son factores de riesgo cardiovascular.

Una alta ingesta de azúcares añadidos se asocia con un mayor riesgo de hipertensión, infarto al miocardio y enfermedades cardiovasculares. Los azúcares añadidos pueden elevar los niveles de azúcar en sangre, que puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de aterosclerosis.

Los autores concluyen que los resultados de su revisión sugieren que la composición de la dieta alimenticia es un factor importante que puede contribuir al desarrollo de factores de riesgo cardiovascular. Por lo tanto, es importante que las personas adopten una dieta saludable para reducir su riesgo de desarrollar estas enfermedades.

Específicamente, la relación entre la composición de la dieta alimenticia y la presencia de factores de riesgo cardiovascular se puede explicar por los siguientes mecanismos:

- Una dieta rica en frutas, verduras y legumbres puede ayudar a reducir la inflamación, que es un factor de riesgo para muchas enfermedades, incluyendo las enfermedades cardiovasculares. Estos alimentos son ricos en



antioxidantes, que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

- Una dieta rica en grasas saturadas y grasas trans puede aumentar los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo"), que es un factor de riesgo para la aterosclerosis. La aterosclerosis es una condición en la que se acumula placa en las paredes de las arterias, lo que puede reducir el flujo sanguíneo y aumentar el riesgo de eventos cardiovasculares, como infartos al miocardio y accidentes cerebrovasculares.
- Una dieta rica en azúcares añadidos puede aumentar los niveles de azúcar en sangre, que puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de aterosclerosis. Además, los azúcares añadidos pueden contribuir al aumento de peso, que también es un factor de riesgo cardiovascular.

La composición de la dieta alimenticia es un factor importante que puede contribuir al desarrollo de factores de riesgo cardiovascular. Por lo tanto, es importante que las personas adopten una dieta saludable para reducir su riesgo de desarrollar estas enfermedades.



CONCLUSIONES

En conclusión, la evidencia científica sugiere que la composición de la dieta alimenticia tiene una influencia significativa en la presencia de factores de riesgo cardiovascular. Una dieta saludable, rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, y baja en grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos, puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar estos factores de riesgo.

En concreto, los hallazgos de la investigación sugieren que:

Una alta ingesta de frutas, verduras y legumbres se asocia con un menor riesgo de hipertensión, infarto al miocardio y enfermedades cardiovasculares. Estos alimentos son ricos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la inflamación, controlar los niveles de colesterol y azúcar en sangre, y mejorar la función vascular.

Una alta ingesta de grasas saturadas y grasas trans se asocia con un mayor riesgo de hipertensión, infarto al miocardio y enfermedades cardiovasculares. Estas grasas pueden elevar los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo") y triglicéridos, que son factores de riesgo cardiovascular.

Una alta ingesta de azúcares añadidos se asocia con un mayor riesgo de hipertensión, infarto al miocardio y enfermedades cardiovasculares. Los azúcares añadidos pueden elevar los niveles de azúcar en sangre, que puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de aterosclerosis.

Por lo tanto, es importante que las personas adopten una dieta saludable para reducir su riesgo de desarrollar factores de riesgo y enfermedades cardiovasculares.



FUENTES DE CONSULTA

López-Jaramillo 2018 (Abr-Jun) Reevaluando la nutrición como factor de riesgo para las enfermedades cardio-metabólicas, P/et al/Colombia Médica - Vol. 49 N°2 ubicado en http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v49n2/es_1657-9534-cm-49-02-00175.pdf

de Investigaciones Biomédicas, R. C. (s/f). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares. Sld.cu. Recuperado el 25 de noviembre de 2023, de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf>

Hospital Universitario La Zarzuela. (s/f). Anatomía y fisiología del sistema cardiovascular. Hospitallazarzuela.es. Recuperado el 25 de noviembre de 2023, de <https://www.hospitallazarzuela.es/es/pacientes-corazon-deporte-capitulo1.php>

López, D. L. (2021, julio 27). ¿Qué relación existe entre la alimentación y la salud cardiovascular? Dr. Luis López González; Luis López González. <https://luislopezcardiologo.com/es/que-relacion-existe-entre-la-alimentacion-y-la-salud-cardiovascular/>

UNADM. (s/f). Anatomía y fisiología del sistema cardiovascular. Unadmexico.mx. Recuperado el 25 de noviembre de 2023, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/02/NAFI1/unidad_03/descargables/NAFI1_U3_Contentido.pdf

Enfermedades cardiometabólicas. (2020, noviembre 9). MSD | Spain. <https://www.msd.es/investigacion/enfermedades-cardiometabolicas/>