

## Campaña de hábitos saludables

### 05/ Relación entre nutrición y enfermedades (parte 2)

Como comentamos en la anterior entrega, la nutrición tiene **un papel muy importante** en nuestra salud y en la prevención de muchas enfermedades. Los alimentos que consumimos condicionan nuestro estado de salud, tanto para bien como para mal.

En esta entrega seguiremos hablando de la relación entre nutrición y enfermedades.

#### Obesidad

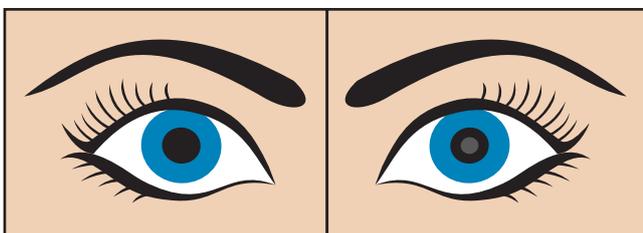
En España, un 30 % de la población es obesa.

Las personas obesas tiene **mayor riesgo de padecer**: hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, diabetes mellitus tipo II, trastornos gastrointestinales, cáncer de vesícula biliar, trastornos osteoarticulares, cáncer de mama y útero en mujeres postmenopáusicas, y cáncer de próstata en los hombres.



Los índices de masa corporal (IMC) superiores a 30 se asocian con un aumento considerable de la mortalidad.

#### Cataratas

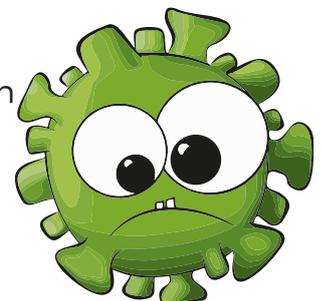


Cristalino normal      Cristalino con catarata

El consumo de **alimentos ricos en antioxidantes** (vitamina C, E, carotenos) previene la aparición de la catarata senil, y la rivoflavina y la niacina reducen la prevalencia de catarata nuclear en ancianos.

#### Estado inmunitario

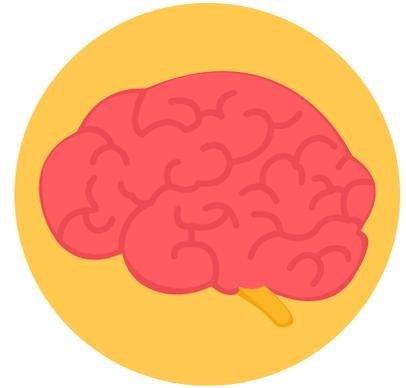
Existe una estrecha relación entre nutrición, inmunidad e infección.



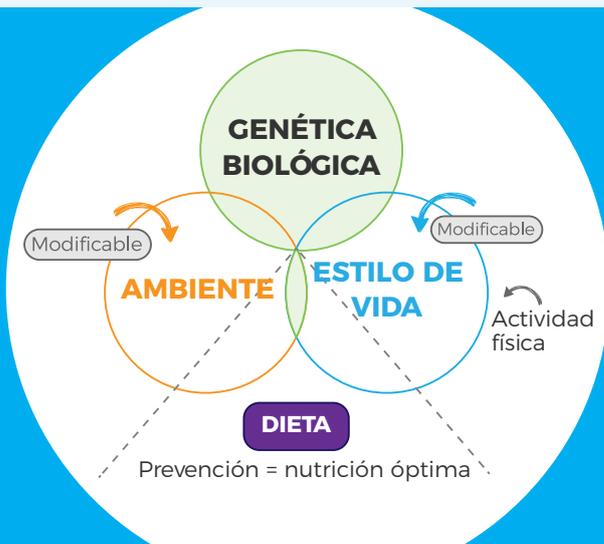
El consumo elevado de **frutas, hortalizas, suplementos polivitamínicos, antioxidantes y vitamina B6** mejoran la respuesta inmunitaria en todas las personas reduciendo el riesgo y la duración de episodios infecciosos.

## Salud mental y deterioro cognitivo

Hoy se sabe que aproximadamente **entre un tercio y la mitad de los factores relacionados con estas enfermedades crónico degenerativas (ECD)** son factores dietéticos. Podría pensarse que esto es algo poco esperanzador, ya que hay que comer todos los días. Sin embargo, este aspecto negativo tiene la contrapartida de que, a diferencia de otros factores como los genéticos, tenemos la posibilidad de prevenir (o, más exactamente, retrasar) la aparición de estas enfermedades modificando las características de nuestra dieta.



El **ácido oleico** (aceites de oliva, girasol, etc...), el **ácido fólico** (legumbres, hortalizas, frutas, verduras, frutos secos, etc...) y también algunos **antioxidantes** de la dieta presentan un papel protector del estado cognitivo y mental.



Partimos de la base, por tanto, de que una gran proporción de las enfermedades que en la actualidad pueden prevenirse están relacionadas con nuestros hábitos alimentarios. En este sentido, hoy hay un total consenso en la comunidad científica sobre el hecho de que la elección más importante que se puede hacer para influir a medio y a largo plazo en nuestra salud (aparte de dejar de fumar, aumentar su actividad física y evitar los accidentes de tráfico) es la **modificación de la dieta**.

**Por tanto, debemos iniciar unos hábitos alimentarios saludables.**

En la próxima entrega hablaremos de:

**06/ Objetivos nutricionales (parte 1)**

