



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
  - Hipertensión arterial
  - Diabetes
  - Fibrilación auricular
  - Colesterol alto
  - Sedentarismo
  - Dieta inadecuada
  - Alcohol
  - Obesidad
  - Tabaquismo
  - Estrés y depresión
- RECURSOS
  - Vídeos
  - Blog
  - Podcast
  - Enlaces de utilidad
  - Lecturas adicionales
  - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

▪ CONTACTO

DONATE

# Seis alimentos que influyen en el riesgo de ictus



De todos los factores de riesgo de ictus, el cambio de los hábitos dietéticos es una de las formas más sencillas de disminuir el riesgo, puesto que está directamente

relacionado con otros catalizadores como el sobrepeso o la hipertensión arterial.

En general, los médicos suelen recomendar una dieta rica en fruta y verdura, y baja en grasas saturadas. No obstante, dentro de dicha recomendación, hay ciertos alimentos, grupos de alimentos y patrones dietéticos que pueden aumentar o disminuir significativamente el riesgo de ictus. A continuación, se resumen los más importantes:

### **1. La fruta y las verduras reducen el riesgo de ictus hasta en un 13 %**

Varios estudios han mostrado que seguir una dieta mediterránea está estrechamente vinculado con un menor riesgo de ictus. En parte, esto significa comer cinco o más piezas de fruta o verdura diarias. Los grupos que comieron las cantidades más altas de estos alimentos son los que mostraron el menor riesgo de ictus (hasta un 13 % menos) (1).

### **2. Las frutas y verduras cítricas reducen el riesgo de ictus**

Aunque la fruta y las verduras también son ricas en un amplio abanico de micronutrientes y antioxidantes, es la vitamina C la que está directamente vinculada con una reducción del riesgo. Por otra parte, es importante que esta vitamina soluble en agua se absorba directamente de alimentos, y no de suplementos, para que sus efectos sean tangibles. Un estudio mostró que las frutas cítricas y otras frutas (como las manzanas, las peras, los plátanos, las verduras frutas y los tubérculos) disminuían el riesgo de ictus (1).

### **3. El aceite de oliva se vincula a una disminución del riesgo de ictus.**

El aceite de oliva se ha convertido en una alternativa popular a la mantequilla ya que tiene muchas ventajas para la salud, siendo una de ellas la relacionada con el ictus. El aceite de oliva contiene apolipoproteína, que desempeña un papel fundamental en la disminución del riesgo de infartos e ictus, ya que se cree que ayuda a prevenir la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias en las

paredes de las arterias (2).

#### **4. Las bebidas azucaradas aumentan el riesgo de ictus**

El azúcar ha protagonizado los titulares en los últimos años debido al aumento de la obesidad en todo el mundo, sobre todo entre los más jóvenes. La reducción del consumo de alimentos azucarados no solo ayuda a controlar el peso y la diabetes, sino que también disminuye el riesgo de ictus. A diferencia de esto, las bebidas azucaradas artificialmente como las bebidas con gas han demostrado aumentar el riesgo de infarto e ictus (3).

#### **5. Las grasas trans aumentan el riesgo de ictus de tres formas**

Parece lógico que una dieta saludable no debe ser rica en grasas. Sin embargo, en lo relativo al ictus, lo que importa es el tipo de grasa. Es bien sabido que las grasas poliinsaturadas, como las que se encuentran en los aceites de pescado, reducen el riesgo, mientras que las grasas trans, habituales en pasteles, tartas y galletas, aumentan la inflamación del cuerpo, dañan el revestimiento de los vasos sanguíneos y elevan los niveles de colesterol, que es muy dañino para el corazón (4).

#### **6. Comer mucha carne aumenta el riesgo de ictus**

Las investigaciones muestran que cuanta más carne procesada, no procesada y blanca comemos; sin incluir el pescado, mayor es el riesgo de ictus (5). Las carnes rojas contienen grandes cantidades de grasas saturadas, que están vinculadas con un colesterol alto, que a su vez es otro factor de riesgo de ictus. Por otra parte, las carnes procesadas se suelen fabricar con una gran cantidad de sal, lo que aumenta el riesgo de hipertensión arterial, que a su vez eleva la probabilidad de ictus.

*Referencias:*

1. Ana Sandoiu. *How different foods affect the risk of different types of stroke. Medical News Today. February 24, 2021. Fact checked by Rita Ponce, Ph.D.*
2. Xu, X.R., Wang, Y., Adili, R. et al. *Apolipoprotein A-IV binds  $\alpha$ IIb $\beta$ 3 integrin and inhibits thrombosis. Nat Commun 9, 3608 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41467-018-05806-0>.*
3. Yasmin Mossaver-Rahmani et al. *Artificially Sweetened Beverages and Stroke, Coronary Heart Disease, and All-Cause Mortality in the Women's Health Initiative. AHA Journals. Originally published 14 Feb 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STR>.*
4. Heidi Moawad, MD. *Trans Fats Increase your stroke risk. How to avoid them. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh, MD. April 23, 2021.*
5. Victor W. Zhong, PhD<sup>1,2</sup>; Linda Van Horn, PhD<sup>2</sup>; Philip Greenland, MD<sup>2</sup>; et al. *Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. JAMA Intern Med. 2020;180(4):503-51.*

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

**Desarrollado por**



**SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.**

**Con el apoyo de una beca formativa de**



## **Enlaces**

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)