SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- 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

Somos lo que comemos: Dieta y riesgo de ictus

Una buena dieta formada por abundante fruta y verdura, fibra, granos integrales, legumbres y pescado se asocia a un menor riesgo de ictus (1). ¿Cuál es la mejor manera de mantener un peso saludable y minimizar las probabilidades de desarrollar problemas de salud cardiovascular?

El vínculo entre ictus, dieta y nutrición

Lo que comemos afecta a la gestión del peso, de la presión arterial y de la diabetes, todos ellos directamente vinculados con el riesgo de ictus (1). Las personas con sobrepeso u obesidad tienen dos veces más probabilidades de sufrir un ictus que las personas con un peso normal (2). La hipertensión arterial y la diabetes pueden debilitar los vasos sanguíneos que llegan al cerebro y provocar que se rompan u obstruyan con más facilidad. Al margen de las ventajas obvias para la salud, está claro que seguir una dieta equilibrada y nutritiva también puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca e ictus.

¿En qué consiste una dieta «buena» para reducir el riesgo de ictus?

Una dieta mediterránea, rica en vegetales, aceite de oliva y con una cantidad moderada de carne, productos lácteos y vino, se asocia de manera inequívoca a un menor riesgo de ictus . Esta idea surge de la observación de los patrones dietéticos que se formaron en las regiones aceituneras mediterráneas a principios de los años 50 y 60, y hace tiempo que se asocia a una mayor salud cardiovascular (3).

Básicamente la dieta mediterránea conlleva un consumo regular de:

- Fruta y verdura: cinco raciones o más al día.
- Pescado graso como la caballa: al menos dos raciones a la semana.
- Aceite de oliva: consumo elevado.
- Frutos secos y cacahuetes: al menos tres raciones a la semana.
- Legumbres, p.ej. judías y lentejas: al menos tres raciones a la semana.

¿En qué consiste una dieta «mala» desde el punto de vista del riesgo de ictus?

Además de ser conscientes de qué alimentos son buenos, las personas que corren

el riesgo de sufrir un ictus también tienen que saber cuáles hay que evitar. El consejo general consiste en limitar la ingesta de cualquier carne, en concreto las carnes rojas y procesadas, reducir la cantidad de bebidas azucaradas y de alcohol, y consumir menos grasas trans, presentes en la bollería industrial (4).

Para reducir el riesgo de ictus, intente consumir menos:

- Carnes rojas y procesadas, que son ricas en grasas saturadas y sodio.
- Vino, que en grandes cantidades se asocia a un mayor riesgo
- Alimentos y bebidas azucarados: un consumo de dos o más raciones de bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo de ictus isquémico (5).
- Grasas añadidas: evite las grasas trans, presentes en pasteles y bollería.
- Productos lácteos: intente pasarse a las variedades bajas en grasas.

Como puede ver, la dieta es uno de los diez principales factores de riesgo de ictus que puede cambiarse fácilmente. La combinación de una alimentación saludable con mucho ejercicio ayuda a reducir el peso, mantener la línea y disminuir las probabilidades de padecer problemas de salud cardiovascular.

Referencias:

1. *https://www.stroke.org.uk/what-is-stroke/what-can-i-do-to-reduce-my-risk/eat-healthy-diet.*
2. *Heidi Moawad MD. Being overweight doubles your risk of having a stroke. Medically reviewed by Huma Sheikh, MD. Aug 19 2021.*
3. *Miguel A. Martinez-Gonzalez, Alfredo Gea, Miguel Ruiz-Canela. The Mediterranean Diet and Cardiovascular health. A Critical Review. Originally published 28 Feb 2019. Doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348. .*
4. *Stacey Colino. DASH diet for High Blood Pressure. Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. August 10 2021.*
5. *Yasmin Mossaver-Rahmani et al. Artificially Sweetened Beverages and Stroke, Coronary Heart Disease, and All-Cause Mortality in the Women's*

Health Inititaitve. AHA Journals. Originally published 14 Feb 2019. https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STR.

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