

# Nuevos datos confirman los beneficios para el corazón de la vida sana

- Dieta equilibrada y ejercicio evitan males como la hipertensión e insuficiencia cardiaca

Actualizado 23/07/2009. J. MUNERA | C. G. LUCIO. ELMUNDO.ES

MADRID.- Los expertos llevan años subrayando la importancia de combinar dieta sana y ejercicio para mantener alejados los problemas de corazón. Esta semana, la ciencia ha vuelto a corroborar su mensaje. Según dos estudios, llevar un estilo de vida saludable ayuda a reducir el riesgo de padecer problemas como la hipertensión o la insuficiencia cardiaca.

Ambos trabajos, publicados en la revista ['Journal of the American Medical Association'](#) ('JAMA'), subrayan que la prevención es una herramienta fundamental para acabar con la grave epidemia de enfermedades cardiovasculares que existe en el mundo.

La primera de estas investigaciones, dirigida por John P. Forman, de la Escuela de Medicina de Harvard (Estados Unidos), realizó **un seguimiento durante 14 años** a 83.882 enfermeras que, al inicio del estudio, estaban sanas y presentaban una tensión arterial normal.

A través de cuestionarios periódicos, los autores de este trabajo analizaron la evolución de su estado de salud y el **papel protector frente a la hipertensión** de factores como la práctica de ejercicio, el seguimiento de una dieta equilibrada y baja en sodio o no presentar exceso de peso.

Tras analizar los datos disponibles, los investigadores comprobaron que todos los factores citados influían en las posibilidades de desarrollar un problema de hipertensión, si bien el sobrepeso jugaba un papel especialmente importante.

"En nuestro trabajo, comprobamos que el índice de masa corporal era el factor más importante a la hora de predecir la incidencia de hipertensión", comentan los investigadores en su trabajo.

## Beneficios para el corazón

Por su parte, el estudio dirigido por Luc Djoussé, también investigador en el citado centro estadounidense, puso de manifiesto la protección que ejercen los hábitos de vida saludable frente a la **insuficiencia cardiaca**.

En una muestra de 20.900 médicos, la investigación analizó la influencia de seis factores (tener un peso saludable, no fumar, realizar ejercicio regularmente, no beber demasiado alcohol, consumir cereales en el desayuno e incluir en la dieta frutas y verduras) sobre las posibilidades de sufrir el problema cardiaco.

Después de 26 años de seguimiento, se diagnosticaron 1.200 nuevos casos de insuficiencia cardíaca entre los participantes y 4.999 muertes. Al cruzar la información, los investigadores comprobaron que quienes no cumplían con ninguno de los hábitos analizados presentaban un riesgo de desarrollar el trastorno del 21%. En cambio, entre quienes habían incluido en su estilo de vida cuatro o más de estos factores, **la cifra apenas superaba el 10%**.

En un editorial que acompaña a ambos trabajos en 'JAMA', la especialista de la Clínica Mayo, Véronique L. Roger, indica que, el hecho de de que estas dos investigaciones hayan analizado muestras formadas por profesionales sanitarios, hace que sus resultados "pudieran no ser completamente extrapolables al resto de la población".

Sin embargo, consideraciones metodológicas al margen, Roger hace especial hincapié en el importante mensaje que transmiten los resultados obtenidos prevenir muchas complicaciones es posible cambiando **pequeñas rutinas diarias**.

"El coste de tratar los problemas cardiovasculares no puede sostenerse, y [apostar por ] la prevención es urgente [...] La salud es una responsabilidad compartida por individuos y comunidades . Y esto implica que las políticas sanitarias públicas y la atención clínica deben unir sus fuerzas para conseguir una estrategias preventivas efectivas", concluye.