

SALUD

SALUD VASCULAR (y II)

Continuando con las Recomendaciones de la Fundación Hispana de Cardiología y mis comentarios y consideraciones, a continuación se reproducen...

15 CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR.

COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR

a) Aceite de oliva virgen. Hasta hace apenas 30 años era prácticamente el único que se utilizaba en la cocina española. Entre sus muchas virtudes, destaca la de aumentar la fracción de colesterol "bueno" y la de reducir el riesgo de arterioesclerosis.

b) Aceites vegetales. Los más baratos (girasol y soja) contribuyen a disminuir la tasa de colesterol negativo en la sangre.

Comentario: Puede ser bueno alternar el consumo de aceite de oliva (para ayudar a aumentar el HDL, que ha de ser mayor de 40), con el aceite de girasol (para ayudar a bajar el LDL, que ha de ser menor de 180). El colesterol total debe ser menor de 200 mg/dl., mejor que no baje de 160. El aceite de maíz también es beneficioso. (No el de coco ni el de palma.

Para freír, siempre mejor el de oliva que el de girasol.

c) Legumbres, frutas y hortalizas. Su consumo ha disminuido en España en los últimos años, aunque nuestro país sigue siendo el principal consumidor de la CEE.

Proporcionan a la dieta fibra vegetal, vitaminas y proteínas, contribuyendo al mantenimiento en cifras normales de la tensión arterial.

d) Pescados azules. España es el segundo consumidor de pescado del mundo, después de Japón. Los pescados azules, ricos en ácidos grasos poliinsaturados aportan a la salud del corazón un aumento del índice de colesterol-HDL, el colesterol "bueno", y, por tanto, previenen la arterioesclerosis.

e) Conservas. Muchas conservas constituyen un alimento de importantes propiedades cardiosaludables. Este es el caso, por ejemplo, de las sardinas en aceite, que reúnen las cualidades de los pescados azules y las grasas vegetales.

Comentario: En caso de tener alto el ácido úrico (varón, mayor de 7 mg/dl, y mujer, mayor de 6,4 mg/dl) en sangre, no se deben tomar sardinas en aceite. Es preferible la caballa.

f) Pastas alimenticias. Si bien no hay que abusar de ellas para evitar la obesidad, las pastas alimenticias contienen suficientes propiedades nutritivas para estar incluidas en cualquier dieta.

g) Productos lácteos. La mantequilla es la oveja negra de la familia de los productos lácteos, pues tiene un alto contenido de colesterol. Pero puede ser sustituida por margarinas vegetales o margarinas blandas.

En cuanto a leche y sus derivados, siempre es aconsejable consumir leche descremada y quesos pobres en materias grasas. Pero, si quiere disfrutar de la gran variedad de quesos existente, hágalo aunque con moderación y teniendo en cuenta el contenido en grasas de su dieta.

h) Carnes de aves. La grasa de carne de ave no contribuye al aumento de colesterol, ya que, a diferencia de otras grasas animales no son saturadas. Se recomienda siempre quitar la piel a las aves.

i) Otras carnes. No hay que eliminarlas por completo, aunque han de seguirse unas normas para que no resulten

❖ Juan José González



nocivas: hacer que el carnicero quite la grasa y la piel; evitar las vísceras; y, preferiblemente brasearlas antes que freírlas. El consumo de cerdo y todos sus derivados (jamón, embutidos, etc.)

debe moderarse al máximo. Es preferible la ternera al cordero.

j) Sal. Se ha demostrado que una dieta pobre en sodio reduce la hipertensión. Basta la sal presente de forma natural en los alimentos para cubrir las necesidades del organismo. Puede ser sustituida como condimento por las innumerables clases de hierbas aromáticas que crecen en España, de las cuales las amas de casa no utilizan más de diez. Las hierbas aromáticas, además del sabor, proporcionan las ventajas de la gigantesca farmacopea natural.

k) Azúcar. Existen otras variedades de azúcar (azúcar candi) que no comportan tantos riesgos como el azúcar refinado, tan presente en toda la pastelería, en las golosinas y en las bebidas del tipo de los refrescos de cola y con sabor a fruta.

l) Agua. Es la única bebida indispensable para el organismo, ya que hidrata las células, transporta los nutrientes y elimina los desechos del organismo. Del grifo, de manantial o mineral, el agua es un tesoro inapreciable para el corazón.

m) infusiones. El té y el café, por ser estimulantes, han de tomarse con moderación. Sin embargo, existe toda una serie de tisanas (manzanilla, poleo, menta, etc.) que tienen además de un agradable sabor, interesantes propiedades terapéuticas.

n) Zumos de fruta. Los zumos de fruta puros mantienen todas las propiedades de la fruta. Siempre es preferible esto a bebidas refrescantes, completamente artificiales y con un alto contenido de azúcar refinado.

ñ) Alcohol. No hay que renunciar a él. Por el contrario, es recomendable un consumo diario de 33 cc. Más es poner en peligro su salud.

Comentario: Se insiste en que el exceso de alcohol es perjudicial, y caso de que siente mal (o por contradicciones hepáticas, ácido úrico alto, etc.) lo mejor es abstenerse. En las comidas de negocios y celebraciones en que se suelen beber vinos algo más caros es un detalle de señorío dejar las botellas parcialmente llenas al haber ingerido ya uno o dos vasitos en la comida, y lo que quede "que se sume a la propina". Renunciar (si ya se ha bebido vino) a esa copita final que "regala la casa", salvo que en la comida se haya bebido sólo agua. Y no olvidar que uno de cada tres accidentes de tráfico lo son por culpa del alcohol. Después de esas comidas muchas veces se conduce. Si ya se ha tomado alcohol en los aperitivos; comer con agua mineral.

OTRAS CONSIDERACIONES DE PREVENCIÓN

Los sesos tienen un elevadísimo nivel de colesterol por lo que no son nada recomendables. Tampoco las vísceras de animales no acuáticos, en general; ni las huevas de pescado. En cuanto a yemas de huevo no deben tomarse más de dos a la semana. Respecto a bollerías y galletas deben rechazarse las que en su envase figure la presencia de "grasas animales" y se deben escoger mejor las que, en lugar de "aceite vegetal" a secas, se especifique qué tipo de aceite vegetal tienen (releer

apartados A y B); lo mismo se puede decir respecto al aceite de las conservas.

Son beneficiosos los ajos (hay pastillas de ajo también en farmacias y herbolarios), cebollas, judías verdes, pepinos, manzanas, berenjenas (de éstas no comer nunca la piel), yogur desnatado, alcachofas y nueces. Se ha aconsejado también la vitamina C, y media aspirina diaria (si no hay contraindicaciones como úlcera gastroduodenal, etc.).

En farmacias y herbolarios hay, para bajar el colesterol, hierbas medicinales (adquiridas siempre de marca) y lecitina de soja, que también baja la tasa del mismo en sangre.

Una planta medicinal recomendable para el corazón es el espino blanco (una tisana diaria).

Es preciso saber que si los padres o abuelos padecieron enfermedades cardiovasculares deberá uno vigilarse con mayor frecuencia ya que existe predisposición hereditaria.

RECTIFICACION: Sobre el colesterol en los mariscos, señalar que es bajo (corregir lo dicho en capítulo anterior), ya que en la revista Escuela de Salud de Enero-Febrero se dice que los análisis anteriormente efectuados eran erróneos y detectaban en los mariscos unas sustancias parecidas al colesterol, que se tomaban por colesterol, no siéndolo.

LIBROS

Después de leer el artículo que BIT publicó en su anterior número sobre ordenadores personales (PC), sin duda usted ha caído en la tentación de adquirir uno para su sano solaz y disfrute.

En su trabajo, hay un amigo iniciado que ya le ha pasado varios diskettes con juegos. Los ha copiado a su disco duro y los ha podido ejecutar sin mayores problemas. Incluso, su amigo le ha pasado un antivirus que regularmente pasa a sus nuevas adquisiciones y le ha recomendado una tienda en la que adquirir juegos más complicados y con mayor transfondo y enjundia, como sofisticadas simulaciones (SimEarth y TYCOON de Erbe, unas 5.000 pts) o programas que le enseñan morse.

Pero usted, para autojustificarse la compra del PC, se dijo que las posibilidades de su PC serían inmensas y no acababan en los prosaicos juegos. Por ejemplo, usted deseaba escribir un artículo para BIT. Cuando decide examinar con más detenimiento el material recibido en la compra del PC, ve que :

- Ha recibido un panfleto de diez páginas que le hablan de la configuración BIOS y otras lindezas.
- Ha recibido seis tomos, de quinientas páginas cada uno, en los que sucintamente le relatan los milagros de tres centenas de "user friendly" comandos.

Su amigo, nuevamente, le dice que necesita un procesador de textos y que uno de los más usados es el WordPerfect, le facilita una copia para que usted lo pruebe y le dice como iniciar el programa. Pero esto no es tan sencillo como matar marcanos y le recomienda la compra de algún libro (**Guía de iniciación WordPerfect 5.1 de Valentín Belinchón Ricote**. Colección Guías de iniciación de Anaya-Multimedia o **Las 15 primeras horas con ... WordPerfect 5.1 de Editorial Paraninfo** Tel.446 33 50 de Madrid).

Después de la lectura del libro y unas horas de práctica, sin duda, ha sido capaz de escri-

❖ Bernardo González Palacios

bir su artículo para BIT. Incluso le ha entrado el gusanillo y desea profundizar. Acude de nuevo a su librería y encuentra : **Guía Práctica para usuarios de WordPerfect 5.1 de Esteban Cueva y Antonie Saint-Bois de Anaya-Multimedia**, en una cómoda versión de 360 pag.

Si después de leerlos todavía le quedan dudas puede acudir a **Autoedición y Preparación de documentos sofisticados con WordPerfect**, 600 págs, **La Biblia del WordPerfect 5**, 1062 págs de Anaya o **WordPerfect 5.1 de Alvaro Ibañez** en Editorial Paraninfo.

Puede que después de este primer contacto desee iniciarse en las intimidades del sistema operativo (**Técnicas y utilidades DOS 5 de Jeff Prosise** o **MS-DOS de Ray Duncan**, ambos en Anaya), un lenguaje de programación (**Programación en C de Michell Waite y Stephen Prata**, **Visual Basic de Emilio L. Sanchis**, **QBasic de F. Javier Moldes**, todos en Anaya), una hoja de calculo (**Guía de iniciación a Quattro Pro 4.0 de Pablo J. García Núñez**, **Guía practica para usuarios de EXCEL de Elena Arroyo Ramos** en Anaya, **LOTUS 1-2-3 de J.M. Alonso** en Paraninfo), una base de datos (**dBase IV L.M. del Pino Glez** en Paraninfo), un entorno gráfico (**Microsoft Windows 3.1 de Kris Jamsa** en Anaya-Microsoft Press), las peculiaridades de la geometría (**Geometría fractal-Algorítmica y representación de Javier Barrallo Calonge** en Guías Monograficas de Anaya) o los programas de comunicaciones asíncronas (**Las 15 primeras horas con PROCOMM PLUS de Francisco Huidobro** en Paraninfo).

A partir de ese momento, no tenga la menor duda, de que si algún amigo le pregunta que puede hacer un ordenador, usted podrá darle algunas ideas.

