

INVESTIGACIÓN DE 21 AÑOS REVELA MAGNITUD DEL PROBLEMA

Cambio en dieta enfermó el corazón de los costarricenses

- Población bajó el consumo de alimentos que protegen órgano
- Enfermedades cardiovasculares crecieron entre 35% y 40% en 30 años

IRENE RODRÍGUEZ S. | irodriguez@nacion.com

Publicado: 2009/07/26

El cambio de hábitos del costarricense a la hora de comer, la introducción de nuevos alimentos a su dieta y la reducción en el consumo de otros productos hacen que el riesgo de enfermedades cardiovasculares en el país sea entre un 35% y un 40% mayor que hace 30 años.

Según investigaciones conjuntas realizadas durante 21 años por la Universidad de Harvard, la Universidad de Costa Rica (UCR) y el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud, el tico dejó de comer o bajó el consumo de muchos alimentos que tienen ‘efectos protectores’ ante infartos del miocardio y otras enfermedades cardiovasculares.

Por ejemplo, la baja en la ingestión de frijoles, poco consumo de pescado y el cambio de aceite de soya por el de girasol son factores que provocan más riesgo de accidentes cardiovasculares en el país.

“Hace unos años, el tico comía frijoles mínimo una vez al día, hoy mucha gente si acaso los come de dos a tres veces por semana. El frijol se necesita en gran cantidad porque es fuente de proteína, fibra y folato, y esto da protección contra infartos. Lo mismo pasa con las frutas y verduras, el tico ya casi no las consume y son necesarias contra los infartos”, indicó Hannia Campos, coordinadora de los estudios e investigadora de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard sobre temas de riesgo cardiovascular.

¿Cómo come el tico? Las investigaciones arrojaron que la alimentación del costarricense se compone de un 32% grasas, 55% carbohidratos y 13% proteína, cuando las recomendaciones internacionales son de 38% de carbohidratos, 25% de frutas y verduras, 25% de proteínas y un 12% de grasas y azúcares.

“Si uno ve un plato promedio de almuerzo de un tico se encuentra con grandes cantidades de arroz, un poquito de frijoles, macarrones, pan, carnes y, de vez en cuando, ensalada”, advirtió Campos.

Las investigaciones encontraron deficiencias nutricionales en la sangre de los nacionales y falta de nutrientes ‘protectores’ en su organismo.

Las grasas. Los estudios señalan que existe una deficiencia de grasa Omega 3 en la dieta del y que se debe al poco consumo de pescado y a la mala elección del aceite en el que se cocinan los alimentos.

La investigación halló que quienes consumen dos cucharaditas de aceite de soya o canola diariamente, o comen regularmente pescado, tienen presión arterial más baja, menor concentración de triglicéridos, menores capas de grasa en las arterias y menor posibilidad de arteriosclerosis. La protección varía entre un 15% y un 20% menos de riesgos de infarto.

“El tico come pescado, pero no del tipo que debería. El 70% consume tilapia y corvina, que no tienen tanto Omega 3. Más bien hay que comer atún, preferiblemente el filete, si es de lata, que sea en agua y no en aceite. El salmón y el pez vela, tienen Omega 3”, dijo Campos.

Los niveles de Omega 3 también bajaron porque muchos cambiaron el aceite de soya por aceite de girasol a la hora de cocinar.

“El aceite de girasol tiene menos calorías, pero esto no por eso es más sano. El girasol no tiene Omega 3 y no protege contra enfermedad cardiovascular”, añadió.

Los frijoles. Otro alimento protector que ha dejado la dieta costarricense son los frijoles, capaces de darle 38% más de protección contra infartos a quienes los comen diariamente.

Sin embargo, esa protección llega cada vez a menos ticos. La investigación encontró que solo el 69% de las personas consumen una porción diaria de frijoles.

El consumo es aún menor en las zonas urbanas y en la población femenina. Así, en mujeres mayores de 50 años, de zona urbana, con altos niveles de educación, la ingestión es de dos a tres veces por semana, la mitad que hace 20 años.

El vino tinto también es factor protector, porque regula los niveles de colesterol, el metabolismo y el ritmo de circulación sanguínea.

El estudio encontró que los ticos casi no consumimos vino y preferimos cerveza o guaro, a pesar de que media copa de vino tinto a la semana logra reducir el riesgo de infarto entre un 10% y un 15%.

Factores genéticos. Con los efectos de la dieta en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular del tico ya escudriñados, el equipo de investigación trabaja ahora en hallar los factores genéticos de este mal.

Hasta el momento, esas pesquisas han dado con un alelo (versión) del gen FADS2 que tiene un efecto protector contra la enfermedad cardiovascular en quienes lo poseen. El gen codifica una enzima que puede hacer que el Omega 3 se digiera mejor y proteja más contra accidentes cardiovasculares.

El 15,6% de los costarricenses estudiados tenía dicho alelo, y aunque sí se determina que bajan los factores de riesgo, el poco consumo de pescado y Omega 3, hace que la protección de la enzima sea solo cercana al 5%.

Ahora se busca saber por qué hay familias en las que no hay antecedentes de infartos pese a factores de riesgo, y otras en las que los factores son muy bajos, pero sí hay casos de infartos.

19.500

Costarricenses son hospitalizados cada año por enfermedades cardiovasculares. La mayoría, por infartos al miocardio

4.000

Personas mueren todos los años antes de ingresar al hospital por causa de un infarto. La mitad ya había sufrido un ataque anteriormente.

4.045

Pacientes menores de 40 años de edad que fueron internados en un hospital por enfermedades cardiovasculares el año pasado.

1.825

Mujeres entre los 20 y los 44 años de edad fueron hospitalizadas el año pasado como consecuencia de una enfermedad cardiovascular.

59 años

Edad promedio del primer infarto. En los hombres, por lo general se presenta a los 56 y en las mujeres, a los 62.

21 AÑOS DE ESTUDIOS

¿Cómo se hizo?

Las investigaciones comenzaron en 1988 e incluyeron a unas 20.000 personas. Se estudió incidencia de enfermedad cardiovascular, características de sobrevivientes de infarto y consumo de alimentos ‘protectores’: pescado, aceites de soya y canola, vino tinto y frijoles.

Cada estudio abarcó entre 500 y 2.000 personas que habían sufrido infarto. Por cada persona con enfermedad cardiovascular, se analizó otra de edad similar que no padecía el mal.

Se tomaron datos de peso y estilos de vida, y muestras del tejido graso de los glúteos.