

¿QUÉ DIETA RECOMENDAR A MI PACIENTE PARA FOMENTAR LA SALUD CARDIOVASCULAR? DOCUMENTO POSICIONAMIENTO AHA 2023.

Autora: Cristina Rodríguez Sánchez-Leiva (Cardiología Hospital Mateu Orfila. Menorca).

Fecha de publicación: 10/05/2023

Patología: CI y factores de riesgo CV / Categoría: Novedades

Tiempo de lectura: 3 minutos



*Este post incluye opiniones de su autor. Las partes del texto subrayadas contienen **enlaces** a la evidencia científica en la que se sustenta.*

Entre nuestras funciones como profesionales de la salud está promover una vida cardiosaludable y fomentar una dieta con beneficios en salud. Más aún en los tiempos actuales con tantas fuentes de “desinformación” sobre múltiples patrones dietéticos.

La **Asociación Americana del Corazón (AHA)** ha publicado un [nuevo documento](#) sobre las dietas y su relación con la salud cardiovascular (CV) para intentar luchar contra la desinformación y contribuir a fomentar los hábitos cardiosaludables.

El documento ha analizado 10 patrones dietéticos diferentes y los ha puntuado en una escala del 1 al 100, atendiendo a sus virtudes para una vida cardiosaludable (*se valoraron 9 criterios distintos, pero no se valoró su capacidad para la reducción de peso*), donde la puntuación más alta se identifica con una mayor protección frente a las enfermedades CV.

Las dietas analizadas fueron:

- DASH (*recomendada para nuestros pacientes hipertensos, consistente en dieta baja en sal, azúcares añadidos, alcohol, aceites tropicales y alimentos procesados, pero rica en verduras, frutas, granos enteros y legumbres sin almidón, priorizando las proteínas de origen vegetal, pescados y mariscos, aves de corral y carnes magras y productos lácteos bajos en grasa*).

- Mediterránea (*similar a la DASH, pero no incluye recomendación de reducción de sal añadida y permite el consumo moderado de alcohol*).
- Pescatariana (*vegetariana con una única fuente de alimentación animal procedente de pescados y marisco*).
- Keto (*cetogénica*).
- Vegana.
- Baja en grasa.
- Muy baja en grasa.
- Baja en carbohidratos.
- Paleo (*inspirada en los alimentos que se presupone formaba parte de la dieta de los humanos en la era paleolítica, evitando los granos como el trigo, las legumbres, los lácteos, azúcares, sal, verduras con almidón como el maíz y alimentos procesados*).
- Ovo-lacto vegetariana (*vegetariana que incluye productos lácteos y huevo*).

La dieta mediterránea, la dieta DASH, la dieta ovo-lacto vegetariana y la pescatariana se establecen como las más cardiosaludables. En cambio, las dietas restrictivas cetogénica y la paleo no tienen evidencia que las avale para la mejora de la salud CV y se consideran las menos recomendables. Respecto a la dieta vegana y bajas en grasas, alertan de las dificultades para mantenerlas a largo plazo o practicarlas fuera del hogar, y remarcan el riesgo de anemia por déficit de vitamina B12 en la dieta vegana y que la dieta baja en grasas no incluye la recomendación de reemplazar las grasas saturadas por otras más sanas.

Las puntuaciones fueron (*sobre 100, recordando que, a mayor puntuación, mayor beneficio para la salud cardiovascular*):

- Dieta DASH 100 puntos, siendo así considerada por este documento como el patrón dietético perfecto.
- Dieta pescatariana: 92 puntos.
- Dieta mediterránea: 89 puntos.
- Dieta ovo-lacto vegetariana: 86 puntos
- Dieta vegana: 78 puntos.
- Dieta baja en grasas: 78 puntos.
- Dieta muy baja en grasas: 72 puntos.
- Dieta baja en carbohidratos: 64 puntos
- Dieta paleo: 53 puntos.
- Dieta Keto: 31 puntos.

Según su puntuación establecieron cuatro niveles para clasificar a las dietas según su beneficio cardiovascular: nivel 1 (*la más beneficiosa*) para las dietas con puntuación de hasta 86, nivel 2 para las dietas con puntuación de 78, nivel 3 para dietas con puntuaciones de 72 a 64, y las menos beneficiosas en el nivel 4, con puntuaciones de ≥ 53 .

En cuanto a recomendaciones específicas de alimentos, reiteran que nuestras dietas deben:

- Ser ricas en aceites vegetales líquidos.
- Incluir alimentos saludables ricos en proteínas.
- Incorporar una amplia variedad de frutas y verduras.
- Evitar los refinados, por tanto, se prefieren granos enteros.
- Minimizar el alcohol, azúcares añadidos y sal.
- Evitar alimentos ultraprocesados.
- Comida preparada.

DIETAS Y SU BENEFICIO CARDIOVASCULAR DOCUMENTO AHA 2023

TIPOS DE DIETAS	PUNTUACIÓN*	NIVELES (1 MÁS CARDIOSALUDABLE, 4 MENOS CARDIOSALUDABLE)
DASH	100	NIVEL 1
PESCATARIANA	92	NIVEL 1
MEDITERRANEA	89	NIVEL 1
VEGETARIANA	86	NIVEL 1
VEGANA	78	NIVEL 2
BAJA EN GRASAS	78	NIVEL 2
MUY BAJA EN GRASAS	72	NIVEL 3
BAJA EN CARBOHIDRATOS	64	NIVEL 3
PALEO	53	NIVEL 4
KETO (CETOGÉNICA)	31	NIVEL 4

*LA PUNTUACIÓN MÁXIMA ES 100. A MAYOR PUNTUACIÓN, MAYOR BENEFICIO CARDIOVASCULAR

Ilustración 1. CLASIFICACIÓN DIETAS Y RECOMENDACIÓN. ADAPTADO CARPRIMARIA

REFERENCIAS

[Circulation. 2023 Apr 27.](#) Libre acceso al documento, incluyendo una tabla con código de color con las categorías valoradas en el score de puntuación (ver en nuestras redes sociales).