Carta al editor:

Una antigua medicina natural para las enfermedades cardiovasculares: la alimentación.

Alexis Lama.

Cardiólogo Clínica Integrarmédica.

Recibido el 5 de abril 2021 / Aceptado el 13 de abril 2021

Rev Chil Cardiol 2021; 40: 166-167

Señor Editor,

En la actualidad existe evidencia que la inflamación juega un papel importante en el desarrollo de enfermedad aterosclerótica cardiovascular (CV), habiéndose encontrado asociación entre ella y niveles sanguíneos aumentados de diferentes marcadores de inflamación, como proteína C-reactiva, interleucina-6 y otras citoquinas proinflamatorias. De hecho, el uso de un antiguo medicamento antiinflamatorio como la colchicina, en dosis bajas, se ha estado evaluando hace unos pocos años en prevención secundaria con resultados alentadores.

Por otra parte, se sabe que en nuestra alimentación cotidiana hay elementos que tienen efecto proinflamatorio y otros, con efecto antiinflamatorio y que una alimenta-

ción rica en estos últimos, tendría beneficios en la salud CV, aparte de disminuir mortalidad por otras causas¹.

Recientemente, se han publicado los resultados de un importante estudio, proveniente de la Universidad de Harvard, realizado en enfermeras y profesionales de la salud en EEUU, que tuvo por objeto examinar si una alimentación proinflamatoria se asocia con mayor riesgo CV. Para ello, se estudiaron prospectivamente con un seguimiento de muchos años, a 74.578 mujeres, más otras 91.656 y 43.911 hombres, en los cuales el potencial inflamatorio de la dieta, conocida a través de un cuestionario, se midió con un índice de puntuación predefinido, concluyéndose que las cohortes con mayor índice inflamatorio en su alimentación tuvo una asociación con mayor riesgo CV².

Correspondencia:
Dr. Alexis Lama T.
lamatoro@yahoo.es

Entre los elementos de nuestra dieta que tienen un efecto proinflamatorio, se encuentran, principalmente, las carnes rojas, las carnes procesadas, los carbohidratos refinados, las bebidas endulzadas, una elevada relación Omega 6/omega 3. También tienen este efecto el gluten, la caseína tipo A1 y los ácidos grasos trans. Estos últimos, de consumo muy frecuente, asociados con mayor riesgo de infarto del miocardio y AVE, se encuentran en las papas fritas, la margarina, en muchos de los productos de pastelería confeccionados con aceites parcialmente hidrogenados.

Entre los alimentos potencialmente antiinflamatorios se encuentran, principalmente, los vegetales, frutas, granos enteros, té, vino tinto, pescados ricos en omega 3. También el aceite de oliva extra virgen³, las nueces y algunas especias como la cúrcuma, reconocida por algunos autores como la “golden spice”⁴.

De tal modo que en la actualidad se está promoviendo la realización de modificaciones en la alimentación, a

fin de evitar los primeros y promover el consumo de los segundos, en lo que constituye la llamada “dieta antiinflamatoria”².

La recomendación -a manera de ejemplo- para reducir el riesgo de mortalidad, en relación con el consumo de vegetales y frutas, es de 2 porciones al día de fruta y 3 de vegetales. Respeto al consumo de té, se ha encontrado que los bebedores de té tienen un 20 % menos de probabilidad de desarrollar enfermedad cardíaca o AVE⁵.

Por tanto, estimo que el médico clínico, debe inquirir siempre acerca de la manera en que se alimentan sus pacientes, reconocer la importancia de evitar los alimentos que promueven la inflamación y educar con detalle en el consumo de una “alimentación antiinflamatoria”, como una terapia coadyuvante clave en la prevención y tratamiento de las enfermedades CV, aparte de su beneficio en otras, como cáncer, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades autoinmunes.

Referencias

1. PARRA-SOTO S, MARTÍNEZ-SANGUINETTI M, LEIVA-ORDOÑEZ AM, PETERMANN-ROCHA F, LASERRRE-LASO N, CELIS-MORALES C. et al. Una dieta antiinflamatoria disminuiría el riesgo de mortalidad por todas las causas. *Rev Med Chile* 2020; 148: 1860-1867.
2. LI J, LEE DH, HU J, TABUNG FK, LI Y, BHUPATHIRAJU SN, et al. Dietary Inflammatory Potential and Risk of Cardiovascular Disease Among Men and Women in the U.S. *J Am Coll Cardiol* 2020; 76:2181-2193.
3. WONGWARAWIPAT T, PAPAGEORGIOU N, BERTSIAS D, SIASOS G, TOUSOULIS D. OLIVE Oil-related Anti-inflammatory Effects on Atherosclerosis: Potential Clinical Implications. *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders Drug Targets*. 2018; 18(1):51-62. DOI: 10.2174/1871530317666171116103618.
4. LI H, SUREDA A, DEVKOTA HP, PITTALÀ V, BARRECA D, SILVA AS, et al. Curcumin, the golden spice in treating cardiovascular diseases. *Biotechnol Adv* 2020 Jan-Feb; 38:107343 doi: 10.1016/j.biotechadv.2019.01.010.
5. WANG X, LIU F, LI J, et al. Tea consumption and the risk of atherosclerotic cardiovascular disease and all-cause mortality: The China-PAR project. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2020; 27(18):1956-1963.