



**Aptima Centre Clínic Mútua Terrassa**

**PP**  
PUBLIREPORTATGE

# Què podem fer per la salut del nostre cor

La cardiòloga Empar Álvarez n'ha parlat en una de les conferències del cicle "Els dijous de Mútua 2017"

**Redacció**

**T**enir cura de l'òrgan motor del nostre cos, el cor, implica adoptar uns hàbits de vida que facin que tant el mateix cor com les nostres artèries estiguin sanes. Així ho diu la doctora Empar Álvarez, cardiòloga d'Aptima Centre Clínic Mútua Terrassa, que dijous va tractar aquesta qüestió a la conferència "Cuida't per una salut cardiosaludable", organitzada a l'Edifici Docent Mútua Terrassa dins del cicle de conferències "Els dijous de Mútua 2017".

L'especialista assenyala que, per aconseguir un cor sa, cal que evitem certs factors de risc, com el tabaquisme, la hipertensió, el colesterol, la diabetis o l'obesitat, que poden accelerar el procés de degeneració de les artèries, també anomenat arterioesclerosi.

La metgessa explica que aquesta alteració ocorre quan a la part interna de les artèries es creen unes plaques, les plaques d'ateroma, dins les quals hi ha el colesterol LDL, que popularment es coneix com a "colesterol dolent". És una alteració que afecta el sistema arterial del cos en el seu conjunt.

## Prevenció

"L'acumulació de colesterol dolent fa que aquestes plaques es vagin fent rígides i que el vas de l'artèria sigui més estret, de manera que l'oxigen i els aliments que necessitem per viure tenen més dificultats per passar-hi", detalla.

Un altre problema és que les plaques es poden trencar. Llavors, l'organisme intenta tapar el mal originat, cosa que pot causar una trombosi, és a dir, un coàgul en els vasos sanguinis. És quan el malalt pot tenir un infart, un ictus o altres problemes ben seriosos.

Sabent-ne ja les possibles conseqüències, convé plantejar-nos una pregunta: què podem fer per no tenir arterioesclerosi?

"Hi ha factors que influeixen a l'hora que aquesta malaltia aparegui, com són l'edat o la genètica, que no podem controlar. Però en canvi n'hi ha d'altres, que sí", assegura l'especialista. "Per exemple, la hipertensió mantinguda en el temps. En aquest cas podem evitar la hipertensió amb una estratègia bàsica, que és reduir el nostre consum de sal".

La doctora Álvarez recorda que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) aconsella que el consum de sal no hauria de superar els sis grams al dia per persona.



La doctora Empar Álvarez incideix en el fet que factors de risc com el tabaquisme, l'obesitat o la diabetis poden afectar l'estat de les nostres artèries. N. ARÓZTEGUI

Seguir una alimentació sana, la pròpia de la dieta mediterrània, i fer exercici físic, per evitar així el sedentarisme, també resulten estratègies per tenir un cor i unes artèries saludables. Així, mantenir una dieta que sigui nutricionalment equilibrada evitarà l'aparició del colesterol que podria taponar les nostres artèries.

## Precocitat

Un altre factor de risc és l'obesitat. "Avui ja parlem, per exemple, de

## LA DOCTORA ALERTA QUE CADA COP MÉS GENT JOVE TÉ ARTERIOESCLEROSI, AMB ELS RISCS PER AL COR QUE AIXÒ COMPORTA

l'obesitat infantil com a una pandèmia. Un dels efectes de l'obesitat és que la diabetis de tipus II, que abans apareixia a l'edat adulta, ara es diagnostica en gent molt jove, de 30 anys o menys", afirma.

"L'obesitat condueix a la diabetis. I la diabetis és un dels factors de risc més importants perquè tinguem arterioesclerosi".

La doctora també incideix en què els nous hàbits de d'oci ("avui, els nens ja no juguen al carrer, sinó que s'entretenen a casa amb jocs sedentaris") propicien que cada cop gastem menys calories. I, en conseqüència, pot aparèixer l'obesitat. La cardiòloga també insisteix en què el tabac afavoreix l'aparició d'arterioesclerosi.

Per últim, la doctora anima tot-hom "a fer-se garant de la seva salut". De quina manera? Doncs sent tots conscients que la prevenció és imprescindible per evitar malalties. La metgessa també defensa que l'administració adquireixi un paper actiu a l'hora d'adoptar estratègies que afavoreixin la salut de la població. "Promoure una vida sana ha de ser un actitud compartida per l'individu, els professionals sanitaris i també per l'administració", conclou. //

## Alguns consells bàsics

### EN EL DIA A DIA:

- Evitar els factors de risc, com el tabaquisme, l'obesitat, la hipertensió, el colesterol o el sedentarisme.
- Seguir una alimentació sana, basada en la dieta mediterrània.
- Reduir el consum de sal. Per a l'Organització Mundial de la Salut (OMS), aquest no hauria de ser superior a sis grams al dia per persona. Així farem front a la hipertensió.
- Als nens, també els hem d'acostumar a menjar amb poca sal.
- Fer exercici físic. El tipus d'esport i la intensitat haurà d'ajustar-se a l'estat físic i de salut de la persona.
- Podem integrar l'exercici físic a la nostra vida quotidiana: pujant per les escales en comptes de per l'ascensor, o si caminem en lloc d'agafar el cotxe.
- Si volem fer un esport intens, visitem el metge de capçalera per descartar que el nostre cor tingui cap malaltia congènita.

