

En el marco de las VII Jornadas Cardiovasculares SEMERGEN

SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN RICA EN OMEGA 3 Y UN ESTILO DE VIDA ACTIVO, ALIADOS PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- **6 de cada 10 españoles realizan una ingesta diaria de ácidos grasos Omega 3 inferior a la recomendada**
- **SEMERGEN y la Fundación Española del Corazón avalan la mayor campaña de prevención de enfermedades cardiovasculares llevada a cabo en España hasta la fecha, el Movimiento Corazones Contentos, que ya ha conseguido que más de 300.000 personas chequeen su alimentación y estilo de vida a través del test disponible en www.corazonescontentos.com**



Mantener una buena salud cardiovascular es garantía de calidad de vida tanto a corto como a largo plazo. Así, seguir una alimentación equilibrada rica en nutrientes cardioprotectores como son los ácidos grasos Omega 3, unido a un estilo de vida activo y saludable, son las piedras angulares en la lucha contra la aparición de enfermedades cardiovasculares, que constituyen la primera causa de mortalidad en España.

Pero para poder hacerle frente a esta situación, *“el primer paso es tomar conciencia de la importancia de cuidar el corazón día a día y transmitir al paciente que esto es una inversión en salud que debe hacerse mucho antes de que se detecte algún tipo de problemática”*, así lo ha indicado el doctor Vicente Pallarés durante las VII Jornadas Cardiovasculares de SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria) que se celebraron en Salamanca. El doctor Pallarés, ha afirmado que *“es innegable el impacto de la alimentación en nuestra calidad de vida”* por lo que *“dada la sólida evidencia científica existente que avala los efectos positivos de una dieta equilibrada y rica en ácidos grasos Omega 3 sobre la salud cardiovascular, la consulta de Atención Primaria juega un papel fundamental a la hora de transmitir y hacer entendible este conocimiento al paciente, de manera que lo pueda incorporar a su estilo de vida”*.

Y es que, a pesar de la sólida evidencia científica que demuestra que para mantener un corazón sano es clave la ingesta de ácidos grasos Omega 3 unido a una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable, **6 de cada 10 españoles realiza una ingesta de Omega 3 menor de la recomendada**. *“Y esto es una situación preocupante”*, ha advertido este experto, *“ya que este tipo de ácidos grasos sólo se pueden obtener a través de la dieta, fundamentalmente pescado azul y nueces. En este sentido, es importante que como especialistas conozcamos que existen otras alternativas, como pueden ser ciertas leches enriquecidas con Omega 3, que pueden resultar una opción útil y cómoda que contribuye a que nuestros pacientes alcancen estas ingestas recomendadas”*.

Movimiento Corazones Contentos, aliado en consulta

Precisamente, la labor crucial del médico de Atención Primaria como embajador de los beneficios de un estilo de vida saludable ante sus pacientes ha sido uno de los puntos más destacados del encuentro. En este sentido, tal y como ha señalado José Polo, vicepresidente de SEMERGEN, *“iniciativas como el Movimiento Corazones Contentos, que cuenta con el aval de la Fundación Española del Corazón y con la que la Fundación de Investigación de SEMERGEN ha suscrito un acuerdo de colaboración desde sus inicios, son aliadas en la consulta de Atención Primaria, ya que contribuyen a movilizar a la opinión pública acerca de la importancia de la prevención para lograr una buena salud cardiovascular”*. De esta manera, *“el Movimiento Corazones Contentos avanza en la concienciación de la población española acerca de la importancia de cuidar su salud cardiovascular día a día, lo que es algo muy positivo para nuestra labor y una sinergia que debemos aprovechar”*, ha subrayado el doctor Polo. Así, tras haber logrado que más de 300.000 españoles evaluaran el estado de su salud cardiovascular gracias al Test Corazones Contentos, esta iniciativa renueva su compromiso con la población española y se marca el reto de lograr que más de medio millón de personas comprueben cómo de saludable es su estilo de vida y averiguar las pautas para hacer que su corazón esté más sano, y por tanto, más contento.