

I Jornada conjunta de les Estratègies de Salut Cardiovascular i Ictus de les Illes Balears

Palma, 8 de març de 2024
Sala d'actes de l'Hospital Universitari Son Espases

Organitza



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B PRESTACIONS,
/ FARMÀCIA I
CONSUM



G CONSELLERIA
O SALUT
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARS
/

ESTRATÈGIES
DE SALUT ILLES BALEARS



Acreditació



Sol·licitada l'acreditació a la Comissió de Formació
Continuada de les Professions Sanitàries de la
Comunitat Autònoma de les Illes Balears

Dieta cardiocerebrosaludable

Julio Basulto

Grau de Nutrició Humana i Dietètica. Facultat de Ciències de la Salut i el Benestar. Universitat de Vic. Universitat Central de Catalunya.

Resumen de la ponencia “¿Qué es realmente una dieta cardiosaludable?” (2023)

ORGANITZA
SERVEI DE CARDIOLOGIA
HOSPITAL UNIVERSITARI SON ESPASES
Cap del servei: Dr. Vicente Peral Osdiel

COORDINEN
Mar Alameda
Onofre Caldés
Josep Francesc Forteza

PERIODE
Els dimarts, de gener a juny de 2023, a les 8,15 h

LLOC
Sala d'Actes
Hospital Universitari Son Espases

INSCRIPCIÓ
GRATUÏTA
Secretaria de Cardiologia
Tel. 871 205 083, extensió 75083
a/e: maria.alameda@ssib.es

Col·laboren



iUNICS
Institut d'Unificació de Nivells i Cicles
de Formació i Recerca

**SOCIETAT BALEAR DE
CARDIOLOGIA**

son Espases
Hospital Universitari

Servei de Cardiologia
HOSPITAL UNIVERSITARI
SON ESPASES

2023

XVII **Curs d'Actualització
Diagnòstica i Terapèutica
Cardiovascular**

**Teclead esto en la barra de
direcciones de vuestro
navegador:**

Charla 2023 ↓

<https://acortar.link/MVuw4Z>

Dieta y salud del cerebro

HTA, obesidad e
ictus

Ictus. Diagnóstico y tratamiento de las enfermedades cerebrovasculares

Stroke. Diagnosis and Therapeutic Management of Cerebrovascular Disease

Xavier Ustrell-Roig^a, Joaquín Serena-Leal^b

La HTA es el factor de riesgo de más importante para padecer un Ictus.

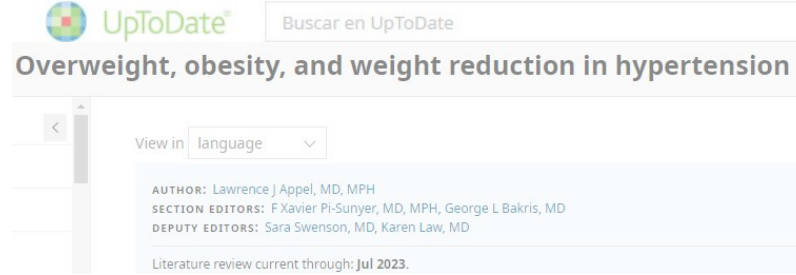
➤ [J Hypertens.](#) 2023 Jun 21. doi: 10.1097/HJH.0000000000003480. Online ahead of print.

2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH)

- Tener sobrepeso u obesidad se ha asociado directamente con la hipertensión, y adelgazar reduce la presión arterial.
- Por cada kg de pérdida de peso corporal, tanto la PAS como la PAD se redujeron en aproximadamente 1 mmHg.
- Una pérdida de peso modesta es una recomendación clave.
- Lograr y mantener la pérdida de peso suele ser un desafío, aunque factible, durante períodos prolongados.
- Se recomiendan intervenciones en el estilo de vida dirigidas a reducir el peso corporal en pacientes con obesidad e hipertensión.

El programa de pérdida de peso siempre debe adaptarse individualmente, teniendo en cuenta el establecimiento de objetivos realistas y con visitas frecuentes para motivar y abordar los desafíos en el cambio de comportamiento.

El “efecto yoyó” puede afectar negativamente a la presión arterial, el riesgo cardiovascular y el perfil metabólico.



Las mejores pruebas científicas disponibles indican que el aumento en la actividad física **siempre** debe estar presente en un plan de pérdida de peso.

Sal, HTA e ictus

- Existe una fuerte evidencia de una asociación entre el alto consumo de sal y el aumento de la presión arterial.
- La relación entre las dietas restringidas en sodio y la mejora del control de la presión es robusta.
- Una reducción promedio de la ingesta de sodio en la dieta de 3,6 g/día a 2,7 g /día □ 18-26% menos riesgo de enfermedad cardiovascular.

El consumo excesivo de sal, una causa bien establecida de presión arterial alta es responsable de 3,2 millones de muertes anuales.

Estimation of salt intake by 24 h urinary sodium excretion in a representative sample of Spanish adults

Rosa M Ortega ¹, Ana M López-Sobaler, Juan M Ballesteros, Napoleón Pérez-Farinós, Elena Rodríguez-Rodríguez, Aránzazu Aparicio, José M Perea, Pedro Andrés

- Máximo de sal según la OMS □ 5 g/día.
- Ingesta de sal de una muestra representativa españoles (de 18 a 60 años) □ 9,8 g/día.



España duplica el consumo de sal por persona que aconseja la OMS

El exceso de ingesta del sodio causa 2,3 millones de muertes al año en el mundo El 72% del producto llega por alimentos preparados

EMILIO DE BENITO

Madrid - 22 MAR 2013 - 21:08 CET



 **Julio Basulto**
@JulioBasulto_DN

¿Sal fina? Sal.
¿Sal negra? Sal.
¿Flor de sal? Sal.
¿Sal gruesa? Sal.
¿Sal marina? Sal.
¿Sal kosher? Sal.
¿San céltica? Sal.
¿Sal Maldon? Sal.
¿Sal gourmet? Sal.
¿Sal de Hawaïi? Sal.
¿Pétalos de sal? Sal.
¿Sal en escamas? Sal.
¿Sal aromatizada? Sal.
¿Sal rosa del Himalaya? Sal.

8:21 p. m. · 14 jun. 2023 · **24,8 mil** Reproducciones

➤ [Nutrients](#). 2019 Oct 14;11(10):2451. doi: 10.3390/nu11102451.

Sodium Intake from Foods Exceeds Recommended Limits in the Spanish Population: The ANIBES Study

Teresa Partearroyo ¹, M^a de Lourdes Samaniego-Vaesken ², Emma Ruiz ³ ⁴,

Carnes procesadas

Pan

“Cereales de desayuno”

Queso

Conservas de pescado/marisco

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31615065/>

> Am J Hum Biol. 2012 Mar-Apr;24(2):189-91. doi: 10.1002/ajhb.22213. Epub 2012 Jan 12.

Inaccuracy of self-reported low sodium diet

Linda M Gerber¹, Samuel J Mann

El 80% de quienes declararon seguir una dieta baja en sal en realidad estaban siguiendo una dieta rica en sal (medición con excreción de sodio en orina).

Tabla 1. Importante: estos sellos no aparecerán en una manzana o en un paquete de avellanas tostadas. Solo los encontrarás (si vives en Chile, claro) en productos a los que se les han agregado en su elaboración sodio, azúcares o grasas saturadas. Esto es, los llamados “nutrientes críticos”.

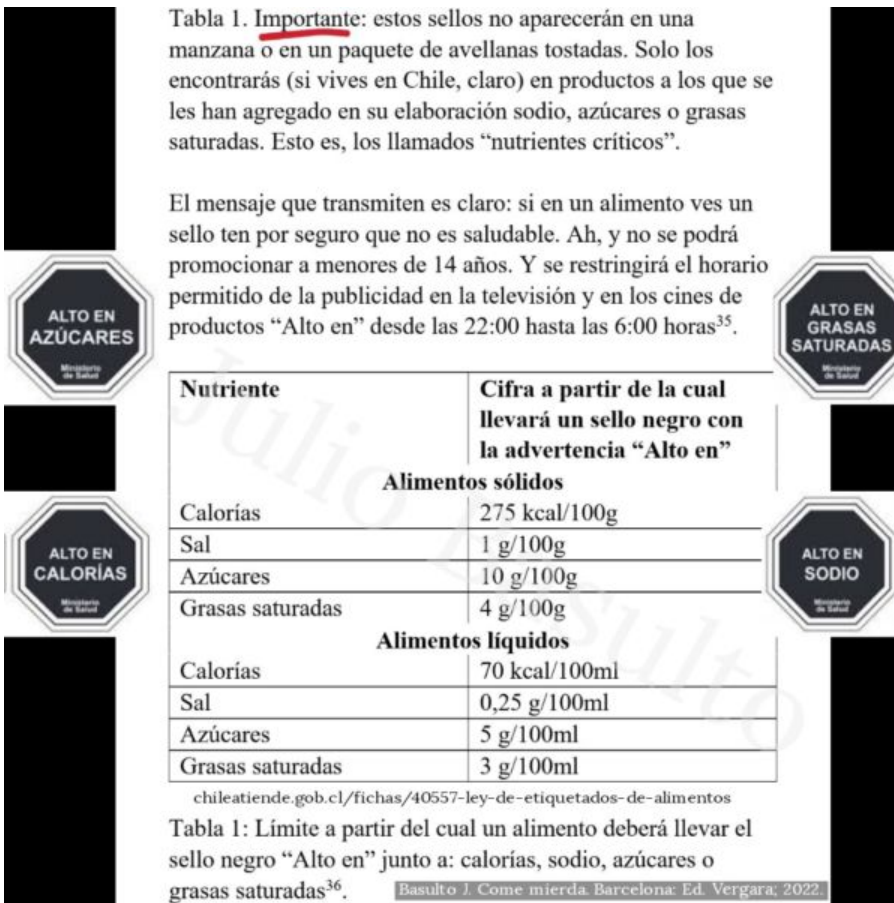
El mensaje que transmiten es claro: si en un alimento ves un sello ten por seguro que no es saludable. Ah, y no se podrá promocionar a menores de 14 años. Y se restringirá el horario permitido de la publicidad en la televisión y en los cines de productos “Alto en” desde las 22:00 hasta las 6:00 horas³⁵.

Nutriente	Cifra a partir de la cual llevará un sello negro con la advertencia “Alto en”
Alimentos sólidos	
Calorías	275 kcal/100g
Sal	1 g/100g
Azúcares	10 g/100g
Grasas saturadas	4 g/100g
Alimentos líquidos	
Calorías	70 kcal/100ml
Sal	0,25 g/100ml
Azúcares	5 g/100ml
Grasas saturadas	3 g/100ml

chileatiende.gob.cl/fichas/40557-ley-de-etiquetados-de-alimentos

Tabla 1: Límite a partir del cual un alimento deberá llevar el sello negro “Alto en” junto a: calorías, sodio, azúcares o grasas saturadas³⁶.

Basulto J. Come mierda. Barcelona: Ed. Vergara; 2022.



Nutriente	Cifra a partir de la cual llevará un sello negro con la advertencia “Alto en”
Alimentos sólidos	
Calorías	275 kcal/100g
Sal	1 g/100g
Azúcares	10 g/100g
Grasas saturadas	4 g/100g
Alimentos líquidos	
Calorías	70 kcal/100ml
Sal	0,25 g/100ml
Azúcares	5 g/100ml
Grasas saturadas	3 g/100ml

Alcohol e ictus

Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: longitudinal cohort study

Anya Topiwala ¹, Charlotte L Allan ², Vyara Valkanova ², Enikő Zsoldos ², Nicola Filippini ²,



El alcohol, incluso “con moderación”
puede generar daños cerebrales.

Alcohol Consumption and Cardiovascular Disease: A Mendelian Randomization Study

Susanna C Larsson^{1 2}, Stephen Burgess³, Amy M Mason^{4 5}, Karl Michaëlsson¹

Affiliations + expand

A más alcohol, más riesgo de ictus. “Es poco probable que esta observación se limite a los grandes bebedores”.

Una bebida al día eleva la presión arterial (la única dosis saludable de alcohol es cero)

09 / 08 / 2023

< Anterior Siguiente >

- La relación entre el consumo de alcohol y la presión arterial sistólica es directa y lineal, sin evidencia de un umbral para la asociación. Es decir, incluso pequeñas dosis de alcohol elevan la presión arterial, y dosis mayores la aumentan más todavía.

Una bebida al día eleva la presión arterial (la única dosis saludable de alcohol es cero)

09 / 08 / 2023

< Anterior Siguiente >

- La relación entre el consumo de alcohol y la presión arterial sistólica es directa y lineal, sin evidencia de un umbral para la asociación. Es decir, incluso pequeñas dosis de alcohol elevan la presión arterial, y dosis mayores la aumentan más todavía.
- Doctor Marco Vinceti : “No hemos hallado ninguna indicación de que la salud humana pueda beneficiarse del consumo de cantidades muy pequeñas de alcohol”.

El consumo de alcohol de leve a moderado causa 23.000 cánceres anuales en Europa

20/12/2020

< Anterior Siguiente >



<https://www.juliobasulto.com/alcohol-cancer>

Ultraprocesados e
ictus

Research

Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé)

BMJ 2019 ; 365 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l1451> (Published 29 May 2019)

Cite this as: *BMJ* 2019;365:l1451

In this large observational prospective study, higher consumption of ultra-processed foods was associated with higher risks of cardiovascular, coronary heart, and cerebrovascular diseases

Ultraprocesados y “mental disorders”

Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses

Melissa M Lane ¹, Elizabeth Gamage ¹, Shutong Du ^{2 3}, Deborah N Ashtree ¹,

Greater exposure to ultra-processed food was associated with a higher risk of adverse health outcomes, especially cardiometabolic, common mental disorder, and mortality outcomes

Carne y “cognitive
impairment” e
ictus

Association of dietary meat consumption habits with neurodegenerative cognitive impairment: an updated systematic review and dose-response meta-analysis of 24 prospective cohort studies

Wei Quan ¹, Yang Xu ¹, Jie Luo ¹, Maomao Zeng ², Zhiyong He ², Qingwu Shen ¹, Jie Chen ^{2, 3}

Significant association between total meat consumption and the risk of NCI, especially for total processed meat and processed red meat.

Total, red and processed meat consumption and human health: an umbrella review of observational studies

Giuseppe Grosso ^{1 2}, Sandro La Vignera ³, Rosita A Condorelli ³, Justyna Godos ¹,

Pruebas convincentes de la relación entre un alto consumo de carne (total/roja/procesada) e ictus.

¿Omega-3?

Perspective > theheart.org on Medscape > [Trials and Fibrillations with Dr John Mandrola](#)

COMMENTARY

Are Fish Oils on the Hook for AF Risk?

John M. Mandrola, MD

[DISCLOSURES](#) | August 10, 2023

La falta de pruebas sólidas de beneficio cardiovascular por consumir pastillas de omega-3 y el mayor riesgo de fibrilación auricular atribuible su consumo argumentan en contra de su uso rutinario.

https://www.medscape.com/viewarticle/995290#vp_1?form=fpf

The background of the slide is a close-up photograph of several yellow, oval-shaped capsules. The capsules are translucent and have a glossy finish, reflecting light. They are piled together, with some in sharp focus in the foreground and others blurred in the background. The lighting is warm, creating a golden-yellow hue throughout the image.

**Los Omega-3 mejoran la
salud...económica de sus
vendedores.**

Julio Basulto, mayo de 2015



[juliobasulto.com/omega-3](https://www.juliobasulto.com/omega-3/)

¿Y el pescado?

Fish consumption and the risk of cardiovascular disease and mortality in patients with type 2 diabetes: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies

Ahmad Jayedi ^{1, 2}, Sepideh Soltani ³, Anna Abdolshahi ¹, Sakineh Shab-Bidar ²

No es que consumir pescado (ojo, no más de 3 raciones a la semana) sea beneficioso gracias a las supuestas propiedades del pescado, sino gracias a que quien lo consume no está tomando otros alimentos cuya ingesta se relaciona con un mayor riesgo de mortalidad, como carnes rojas y procesadas.

¡Estilo de vida!

Hypothetical Lifestyle Strategies in Middle-Aged Women and the Long-Term Risk of Stroke

Priyanka Jain ¹, Claudia K Suemoto ², Kathryn Rexrode ³, JoAnn E Manson ^{1 3},

En mujeres de ~50 años, mejorar el estilo de vida (eso incluye la dieta) podría reducir el riesgo de ictus de un 23 a un 36%.

**Lifestyle Habits Predict Academic Performance in
High School Students: The Adolescent Student
Academic Performance Longitudinal Study (ASAP)**

Marie-Maude Dubuc ¹, Mylène Aubertin-Leheudre ², Antony D Karelis ²

“Lifestyle habits were able to predict changes in cognitive control and academic performance of high school students during a 3-year period”.



¿Y qué como?

The effect of plant-based dietary patterns on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled intervention trials

Joshua Gibbs¹, Eleanor Gaskin¹, Chen Ji¹, Michelle A Miller¹, Francesco P Cappuccio^{1 2}

Plant-based diet→disminuye la presión arterial.

> [Neurology](#). 2021 Apr 13;96(15):e1940-e1953. doi: 10.1212/WNL.00000000000011713.
Epub 2021 Mar 10.

Quality of Plant-Based Diet and Risk of Total, Ischemic, and Hemorrhagic Stroke

Megu Y Baden¹, Zhilei Shan², Fenglei Wang², Yanping Li², JoAnn E Manson², Eric B Rimm²,
Walter C Willett², Frank B Hu², Kathryn M Rexrode²

Plant-based diet → menos riesgo
de ictus

Adherence to the EAT-Lancet Diet and Risk of Stroke and Stroke Subtypes: A Cohort Study

Daniel B Ibsen ^{1 2}, Anne H Christiansen ¹, Anja Olsen ^{1 3}, Anne Tjønneland ^{3 4}, Kim Overvad ¹,

Seguir, en la mediana edad,
una plant-based diet
(EAT-Lancet)→menos riesgo de
ictus.

> [Circulation](#). 2023 Nov 28;148(22):1750-1763. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.123.065551.
Epub 2023 Oct 25.

Portfolio Diet Score and Risk of Cardiovascular Disease: Findings From 3 Prospective Cohort Studies

[Andrea J Glenn](#) ^{1 2 3}, [Marta Guasch-Ferré](#) ^{1 4}, [Vasanti S Malik](#) ^{1 2}, [Cyril W C Kendall](#) ^{2 3 5},

Seguimiento de 210.240 personas durante 30 años.

Portfolio diet (*parecida a la mediterránea pero con más énfasis en vegetales, y sin carne*):
14% menos riesgo de enf. cardíacas e ictus.

En pocas
palabras...

pequeños cambios

PARA COMER MEJOR

más *cambiar a* *menos*

FRUTAS
Y HORTALIZAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VIDA ACTIVA
Y SOCIAL

AGUA

ALIMENTOS
INTEGRALES

ACEITE DE OLIVA
VIRGEN

ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD

SAL

AZÚCARES

CARNE ROJA
Y PROCESADA

ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Agència de Promoció
de l'alimentació saludable
de Catalunya

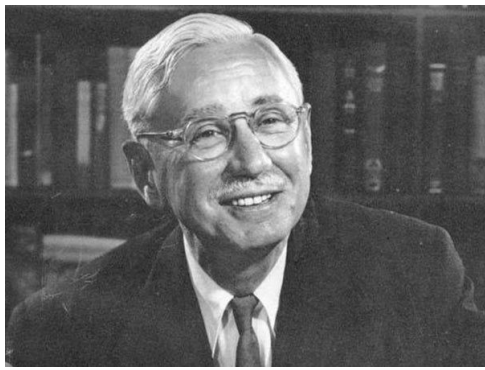
061 Canalsalut
Persones

canalsalut.gencat.cat

DISFRUTA COMIENDO **sano**

http://canalsalut.gencat.cat/web/content/Vida_saludable/Alimentacio/Petits_canvis/links_materials/cartell-model3.pdf

Una cita



***“Somos lo que hacemos
repetidamente. La excelencia,
entonces, no es un acto, sino
un hábito”
(Will Durant).***

**Moltíssimes
gràcies!**