

TREBALL D'EDUCACIÓ FÍSICA

Tal com indica el títol, aquest treball tractarà sobre les malalties cardiovasculars, encara que per a tractar aquest complex tema, seguirem el següent esquema:

- Les malalties cardiovasculars
- Les seves causes i els seus efectes
- Recomanacions alimentàries, hàbits de vida,
- Les malalties cardiovasculars

Per començar a parlar sobre les patologies cardiovasculars, hem de destacar que són un tipus de patologies que actualment tenen moltes víctimes, i que són bastant recents. Veiem que a la societat occidental, veiem que degut als canvis d'hàbits de vida i al descobriment de nous remeis per a combatre malalties, s'està produint un fenomen pel qual malalties que abans eren comuns i que ens podien causar la mort van desaparèixer (com seria el cas de moltes malalties infeccioses com la rubèola ,etc.), mentre que sorgeixen noves malalties que augmenten en la seva freqüència d'aparició. Aquest seria el cas de les malalties que afecten al cor i a l'aparell circulatori en general, que es coneixen amb el nom genèric de malalties cardiovasculars i què aplega un gran nombre de patologies,, com per exemple ho seria la hipertensió arterial, l'infart de miocardi, l'angina de pit, etc. i que han esdevingut la principal causa de mortalitat als països desenvolupats. La importància d'aquest tipus de malalties no emana en el fet de la pròpia afectació del sistema circulatori i cardíac, sinó que a més es comprometen les estructures que depenen d'ell. Veiem, per tant, que mentre una patologia localitzada malgrat ser dolenta, no ho és tant com ho seria qualsevol d'aquestes patologies cardiovasculars, ja que una malaltia d'aquest tipus afecta a un òrgan de major importància, que indirectament o directament, afecta a més d'un òrgan. Malgrat no hi hagi cap dieta que pugui assegurar i garantir la salut a nivell cardiovascular, veiem que hi ha certes normes generals d'higiene alimentària que ens poden ajudar a prevenir aquestes patologies i han ajudat a reduir la taxa de mortalitat per causes cardíques a molts països. Tornem a remarcar que malgrat no haver una dieta ideal per a prevenir-les, veuríem que hi ha una més recomanable que les altres: la famosa dieta mediterrània.

Però això, ja passarem a tractar-lo al tercer punt del treball.

Segons estadístiques, veiem que a nivell de Catalunya, el nombre de morts causats per aquestes malalties ha disminuït un 13 % entre 1990 i 1994, ja que veiem que va passar a un 1 % en les dones, i un 12 % en els homes. Bàsicament es deu a les campanyes de conscienciació que es fan habitualment.

A nivell estatal, però, veiem que a les zones del Sud i el Llevant de la Península, així com també les zones insulars, és on més morts es registren, mentre que a Catalunya i Castella Lleó és on la taxa de mortalitat per aquestes patologies són inferiors a la mitjana espanyola.

A nivell mundial ,aquestes malalties suposen 1/3 del total de morts per causes naturals, de mode que es preveu que en uns anys (si no ho és ja), esdevindrà la causa que més morts causarà.

- Les seves causes i els seus efectes

Pel que fa a les causes de les malalties cardiovasculars, veiem que venen causades pel que s'ha passat a anomenar *factors de risc*. Tal com indica el nom, aquests factors són els que ens poden portar a caure en una malaltia d'aquest tipus. Com a factors de risc principals, veiem que s'han de destacar la hipertensió arterial, el tabaquisme, la hipercolesterolèmia, l'obesitat, el sedentarisme, la diabetis, l'herència o predisposició genètica de l'individu, i fins i tot pot influir la tensió emocional, és a dir, l'*stress*. El que farem a continuació, és aprofundir una mica més en cadascun dels anomenats factors de risc.

En primer lloc, tractarem el tabaquisme. Veiem que l'excés consum de tabac disminueix el calibre dels vasos sanguinis i augmenta la pressió arterial. Els fumadors tenen un risc elevat de presentar malalties coronàries i morir abans que els no-fumadors. El risc de contraure la malaltia, és proporcional al nombre de cigarretes que fumen per dia i el nombre d'anys amb l'hàbit de fumar. L'ús de filtres i els anomenats light veiem que no presenten cap tipus de disminució del risc, i els pacients que tenen malalties coronàries que deixen de fumar, tenen menys recaigudes i viuen més anys que els que continuen fumant.

A continuació, tractarem la hipercolesterolèmia, és a dir, el grau de colesterol elevat de la sang. Veiem que el grau de colesterol esta condicionat per diferents factors com ho serien l'edat, la inactivitat física, els antecedents familiars i el consum elevat de greixos animals i els seus derivats, com ho serien la mantega, el formatge, els embotits, etc. Una alimentació que sigui rica en calories (origen animal), grasses saturades (vísceres) i colesterol, són la causa més freqüent de pujada del nivell del colesterol. Mantenir un pes corporal correcte i controlar els nivells de colesterol a la sang, és recomanable a totes aquelles persones que pateixen malalties coronàries. Per a evitar el colesterol, tal com avançàvem, hem d'evitar el consum d'aliments rics en greixos saturats i colesterol, com ho serien l'ou, la llet i els seus derivats, les carns greixoses (porc,), marisc, embotits, vísceres, etc. mentre que pel contrari es recomana el consum de vegetals, llegums, fruites, carns magres, aus (sense pell), peix de qualsevol tipus, llet descremada i margarina vegetal (entre altres), mentre que a l'hora de cuinar s'han d'utilitzar olis vegetals com els d'oliva, gira-sol o blat.

Un altre dels factors de risc que presentàvem abans, era la hipertensió arterial. Aquesta, augmenta els riscos de presentar malalties coronàries. Però en aquest cas veiem que el diagnòstic definitiu i la valoració de la gravetat del cas és pura competència del doctor. La hipertensió, al podem controlar a través de la pèrdua de l'excés de pes, la reducció del consum de sal i l'augment de l'activitat física.

Una altra de les causes que ens poden dur a una malaltia d'aquest tipus, seria la diabetis, tal com ja hem avançat. Aquesta, és una malaltia en la què s'eleva la quantitat de glucosa, és a dir de sucre, a la sang. Pot venir acompanyada d'alteracions en els vasos sanguinis, i una de les conseqüències directes de la diabetis, seria l'acceleració del desenvolupament de malalties coronàries, motiu pel qual es recomana mantenir els nivells de sucre en sang el més proper als valors possibles.

La obesitat, també ha estat plantejada com un dels factors de risc. El sobrepes, no és en si un problema, però el que el fa més perillós és que acostuma a venir acompanyat d'hipertensió i també d'un clar augment del colesterol. Per a reduir el pes, se'ns acostuma a suggerir un augment d'exercici físic, una reducció de dolços, greixos i alcohol, i al mateix temps augmentar el consum de proteïnes, fruites i verdures.

Una altre dels factors de risc que assenyalàvem al començament, era la tensió emocional, o l'stress. Veiem que aquesta tensió emocional té un efecte perjudicial sobre la evolució de la malaltia coronària, especialment en el paper de desencadenant d'una angina de pit o infart de miocardi. L' stress ha de ser controlat, ja que augmenta la freqüència cardíaca i les necessitats d'oxigen del cor. Per a combatre aquesta tensió, es poden utilitzar diferents tècniques de relaxament o d'autocontrol.

- Recomanacions alimentàries, hàbits de vida,

Pel que fa a les recomanacions alimentàries per a evitar patir malalties cardiovasculars, veiem que tal com hem avançat algunes, el que es pretén és reduir aquelles substàncies perilloses per a la integritat del nostre organisme.

Per una banda veiem que se'ns recomana disminuir el consum de greixos saturats (porc, xai, embotits, carns enllaunades i preparades, cansalada, formatges greixosos, nata,). Incrementar el consum de greixos instaurades (pollastres – sense pell –, peix, oli d'oliva i de llavors com la soja, el blat o el gira-sol. S'ha de reduir el consum d'aliments que aportin colesterol al nostre cos com ho seria el rovell de l'ou, els crustacis, el caviar, etc. Una altra recomanació, és la de consumir aliments que aportin fibra dietètica, com per exemple ho

seria el pa integral, les verdures, les fruites lleguminoses. S'ha d'incloure dins la dieta la suficient quantitat de llet (no excedir-se) i derivats (iogurt, formatge,). S'han d'evitar els aliments hipocalòrics com ho serien el sucre i els seus derivats, els gelats, les melmelades, la mel, els pastissos, així com també l'excés d'olis, salses, mantegues, patès i foie gras. En aquest apartat tan sols hem de remarcar que segons estudis recents, és recomanable el consum (moderat) de la xocolata, ja que segons estudis realitzats a nord-amèrica, la cocoa, essència del cacau, conté un conjunt de substàncies antioxidants que redueixen el nivell de colesterol i també els processos involucrats a la hipertensió.

Continuant amb el llistat de recomanacions, trobem que se'ns suggereix reduir el consum de sal i aliments precuinats i conservats en sal (conserves,). A més, també s'ha de tenir en compte el consum de begudes alcohòliques i excitants, així com també els refrescants ensucrats.

Una altre dels aliments recomanats a consumir, però amb moderació (uns 30 grams de vi al dia), seria el vi, ja que segons estudis científics, s'ha demostrat que aquest pres en petites dosis pot ajudar a reduir el nivell de colesterol, encara que tal com diu la doctora Garcia pot portar el consumidor a altre malalties com la cirrosi.

En la mateixa línia de consells, veiem que se'ns recomana mastegar i ensalivar bé els aliments, així com també l'abundant consum d'aigua durant els menjars. Per acabar amb aquesta llarga llista de recomanacions alimentàries, veiem que hem d'evitar també la ingestió abundant d'aliments picants, les espècies en general i els aliments molt condimentats o adobats.

Però tal com hem anunciat anteriorment, la dieta que més prospera esta de la dieta anti patologies cardiovasculars, seria la mediterrània, de la qual presentem a continuació un esquema gràfic que ens mostra la quantitat i el consum ideal d'aliments.

Pel que fa a les recomanacions a nivell esportiu, veiem que se'ns recomana fer més exercici físic, com per exemple ho seria per a persones d'una mitjana edat caminar vigorosament un cop al dia almenys 30 minuts, anar en bicicleta, treballar al jardí,



Veiem que també s'han fet algunes campanyes per a potenciar alguns dels aspectes citats, o com a mínim s'ha plantejat. Veiem que segons prestigiosos sociòlegs, s'haurien de potenciar campanyes des de la indústria alimentària (desenvolupar aliments e consonància amb les recomanacions alimentàries, produir i elaborar productes baixos en qualsevol tipus de greix o facilitar la lectura per al consumidor de la informació nutricional dels aliments), des dels organismes sanitaris (desenvolupar programes d'educació en nutrició, que

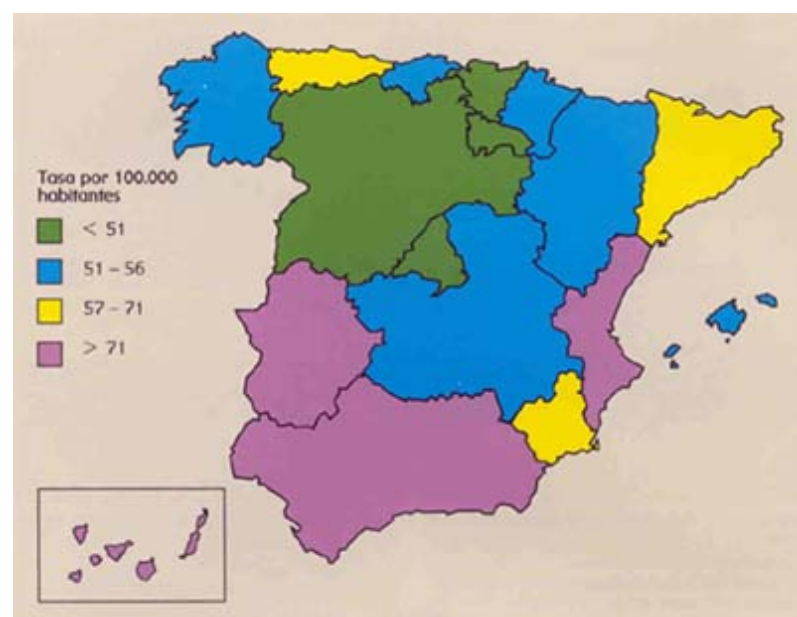
hi hagi una total coordinació entre tots els organismes sanitaris), i fins i tot des dels mitjans de comunicació, ja que exerceixen una gran influència en la població, i haurien de donar una informació certa i rigorosa sobre els patrons alimentaris saludables i per altra banda controlar la qualitat de la publicitat sobre aliments difosa a través d'ells.

A nivell d'hàbits de vida, tal com hem pogut entreveure en tot el desenvolupament del treball, hem de fer una vida saludable, en la qual es potenciï més l'ús de vehicles moguts per la força de l'home (bicicletes,) i no els automòbils, agafar l'hàbit de caminar sovint, menjar sa, evitar els vicis (tabac, alcohol,). En resum, veuríem que és un hàbit de vida basat en la moderació, i no en la privació.

GRÀFIQUES INTERESSANTS

Taula 1. Diners gastats en alimentació a la llar a Espanya des de 1958 en endavant que mostra l'evolució dels gustos i preferències dels espanyols.

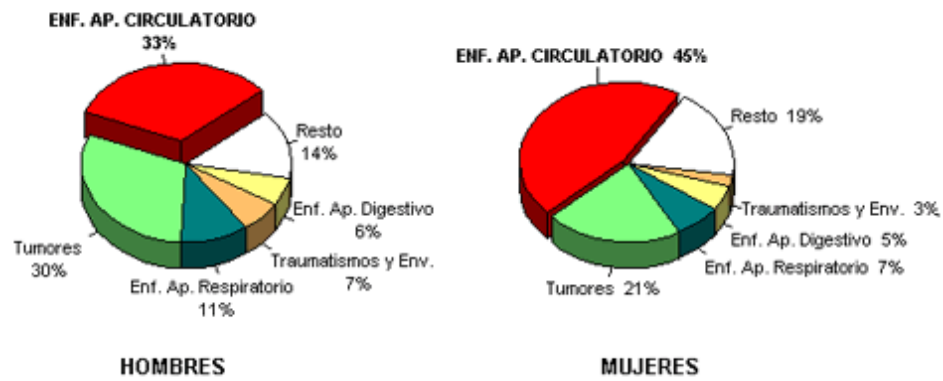
	1958	1980	1991
Pa, pasta, cereals	18,5	10,8	7,1
patates, vegetals, llegums	13,1	8,6	9,4
Fruita fresca	5,3	8,6	9,4
Carns	17,6	28,7	27,6
Peix	8,3	10,6	11,9
Ous	6,8	2,9	2,4
Llet, formatges, mantega	8,7	11,8	11,4
Olis i greixos comestibles	8,5	4,9	3,9
Sucre i dolços	4,2	3,2	6,2
Cafè, Malta, altres	2,1	2,6	1,1
Vi, cervesa, licors	4,4	4,6	3,2
Begudes no alcohòliques	0,3	1,5	1,8
Altres	0,2	1,2	3,8
Total	100	100	100



Dades del ministeri de Sanitat y Consum, 1992 (en percentatge de valor total de la compra)

2 .Taxa de víctimes de malalties càrdivasculars segons les distintes zones geogràfiques.

3. Dades de les taxes de mortalitat i les seves causes segons sexes.



8

10

Esquema gràfic de la dieta mediterrània.