



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°8 OCTUBRE 2017



### Un buen desayuno para proteger las arterias

Los resultados del estudio Progression and Early Detection of Atherosclerosis (PESA), del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC) de España, liderado por su director, Valentín Fuster, fueron publicados en The Journal of American College of Cardiology (JACC), indican que saltarse esta comida podría servir como marcador de unos hábitos alimenticios y de un estilo de vida poco saludable.

El objetivo de PESA es caracterizar la prevalencia y la tasa de progresión de las lesiones ateroscleróticas latentes –que no han dado ningún síntoma– y estudiar su asociación con factores moleculares y ambientales, incluyendo los hábitos alimentarios, la actividad física, los biorritmos, las características psicosociales y la exposición a contaminantes ambientales.



Gracias a los estudios con ecografía vascular, los investigadores observaron una presencia hasta 1,5 veces mayor en el número de placas ateroscleróticas y una afectación de hasta 2,5 veces más en el grupo que se saltaba el desayuno respecto al que tomaba un desayuno más potente, explica Ilrina Uzhova, investigadora del CNIC y primera autora del trabajo.

Estudios poblacionales anteriores han demostrado que desayunar bien está relacionado con menor peso, una dieta más saludable y un menor riesgo de desarrollar factores de riesgo cardiovascular, como colesterol elevado, hipertensión o diabetes.

Un desayuno escaso, que contenga menos del 5% de las calorías diarias recomendadas –100 calorías para una dieta de 2.000–, duplica el riesgo de lesiones ateroscleróticas independientemente de los factores de riesgo típicos, como el tabaco, el colesterol elevado y el sedentarismo.

Además, se sabe que ciertos factores asociados con el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares son modificables mediante cambios en el estilo de vida. Por ello, tener una dieta saludable es un objetivo principal de las estrategias de prevención.

Fuente: [noticiasdelaciencia.com](http://noticiasdelaciencia.com)



**Director Responsable :** CN SN Rodrigo Abarca Gambaro  
**Sub Director:** CN SN Rodrigo Márquez Marnich  
**Editora:** Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
**Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada**

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)