



(c) iStock.com/digitalskillet

¿Es su corazón más viejo que usted?

Para muchos adultos, la respuesta es sí. He aquí cómo dar marcha atrás al reloj en la salud de su corazón.

- Jorg Mardian
- [21/3/2017](#)

Muchos de nosotros nos sentimos jóvenes de corazón, pero las investigaciones muestran que la realidad puede ser muy diferente.

Hoy casi 69 millones de estadounidenses están en riesgo de enfermedades cardíacas, y éstas son responsables de una de cada cuatro muertes en Estados Unidos. También es la causa principal de muerte en el mundo con 17,5 millones de personas al año.

Estas estadísticas encajan con un nuevo estudio publicado en septiembre por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. El estudio estima que el 75 por ciento de adultos tiene una edad funcional del corazón prevista, más vieja que su edad real. En promedio, dos de cada cinco mujeres tienen corazones que son aproximadamente cinco años más viejos que su edad real, y *la mitad de los hombres* tienen corazones que son *ocho años más viejos que ellos*.

¿Qué es la edad del corazón?

La edad del corazón está determinada por la edad real, el índice de masa corporal y un número de factores de riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebro vascular, incluyendo presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, tabaquismo, una dieta poco saludable, inactividad física y obesidad.

Entre más riesgoso sea su perfil, se prevé que su corazón sea más “viejo”.

A pesar de que esto seguramente no son buenas noticias, no debe ser desalentador porque *la enfermedad cardíaca tiene mucho que ver con el estilo de vida*. ¡Usted puede hacer que su corazón sea más joven! Simplemente tiene que hacer cambios para reducir el riesgo.

El concepto de la edad del corazón fue desarrollado por expertos que trabajaron en el *Framingham Heart Study*, un proyecto cardiovascular a largo plazo que comenzó en 1948 y que ahora está en su tercera generación de participantes. Se creía que era una necesidad porque los doctores tenían dificultades para formular el riesgo de enfermedades cardíacas en términos relativos a clientes. Por ejemplo, un paciente de 60 años de edad a quien se le dice que tiene un 20 por ciento de riesgo de enfermedad cardíaca podría pensar que sus posibilidades son muy buenas. Sin embargo, si se le dijera que la edad de su corazón es 10 años más vieja que su edad actual, ese mismo paciente es capaz de conceptualizar mejor el problema, y así estar motivado a hacer cambios en su estilo de vida.

Esto fue probado de manera concluyente en un ensayo clínico en Europa. Aquellos que calcularon su edad del corazón se enfocaron mejor en factores necesarios para mejorar su salud cardiovascular, comparados con aquellos que recibieron más consejería general por porcentaje de riesgo. Al tomar pasos que llevarán a un estilo de vida más saludable les permitió poner de vuelta la edad de su corazón donde debería estar.

Usted puede encontrar la edad de su corazón usando una calculadora online proporcionada por el *Framingham Heart Study*. Ingrese su edad, sexo, presión sanguínea sistólica, índice de masa corporal y responda a un par de preguntas de salud, y ésta calcula instantáneamente la edad de su corazón.

Si la edad de su corazón es más joven que su edad actual, bien hecho: usted tiene un bajo riesgo de sufrir a futuro enfermedades cardíacas o derrame cerebral.

¡Haga que su corazón sea más joven!

Cualquiera que sea la edad de su corazón, considere tomar algunos pasos para mejorar su salud. Éstos pueden revertir en verdad los estragos de la vida perjudicial en su corazón.

El primer paso es ingerir una dieta saludable y rica en nutrientes, con muchos vegetales y frutas, grasas saludables, legumbres, lentejas y granos enteros, mientras reduce el consumo de comidas refinadas, azúcares, grasas insalubres y cereales en exceso. Haga énfasis en los alimentos integrales y evite la variedad procesada.

Segundo, comience a moverse más. Un estudio publicado en *"Evidence-Based Medicine"* (Medicina basada en la evidencia) en 2014, sugiere que el ejercicio vigoroso es más efectivo para mejorar la capacidad aeróbica que el ejercicio de intensidad moderada. Si usted no tiene capacidad de hacer eso, no se desespere. En vez puede ir al gimnasio, o poner un video de ejercicios en casa, o simplemente ir a caminar diariamente para poner en forma su corazón. Usted comenzará a sentirse mejor en tan sólo dos semanas.

Nadie es inmune a las enfermedades cardíacas, pero hacer algunos cambios claves puede hacer una diferencia espectacular. De acuerdo a investigadores de la Universidad de Indiana, adoptar un estilo de vida saludable puede bajar su riesgo a enfermedades al corazón o accidentes cerebrales hasta en más de un 90 por ciento.

Así que aunque usted no pueda rebobinar su edad cronológica, usted *sí puede* reducir la edad funcional de su corazón; lo que es una forma elegante de decir que usted será más saludable, y estará ayudándole a su corazón a envejecer con garbo.

La grasa corporal y los flacos

Vale la pena señalar que si usted es un atleta o tiene mucho músculo magro en su estructura, la calculadora online de la salud del corazón del *Framingham Heart Study* puede presentar un problema. El índice de masa corporal no tiene en cuenta ni promedia la densidad muscular, el tamaño muscular ni el tamaño de la estructura. En este caso es mejor encontrar su porcentaje total de grasa corporal.

Un artículo de investigación en el Periódico estadounidense de Nutrición Clínica en el 2000 encontró que los hombres entre los 20 y 40 años deberían tener un rango de grasa corporal entre el 8 y 19 por ciento. Para las mujeres en este mismo rango de edad, del 21 al 33 por ciento es considerado saludable. Las personas mayores de 40 años pueden ascender generalmente hasta un poco más allá de su respectivo rango saludable.

Una buena escala de grasa corporal puede darle una idea de dónde se encuentra usted con la grasa corporal, y si usted está dentro de un rango saludable, es probable que la edad de su corazón también esté bien. ■



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURY

Despues que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus opiniones reaccionaron con ferocidad. ¿Sus opiniones distantes son más peligrosas de lo que si aun ellos se dan cuenta?

[Leer el resto del artículo](#)

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.