

PREVENCIÓN PRIMARIA DEL INFARTO DE MIOCARDIO. EL PESO EPIDEMIOLÓGICO DE LOS COMPONENTES DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Varios factores del estilo de vida han demostrado ser protectores contra el infarto agudo de miocardio; entre ellos destacan el mantenimiento de un peso corporal saludable¹ (rango normal de índice de masa corporal), la actividad física,² no fumar, tomar alcohol con moderación (menos de un trago diario en la mujer y menos de dos en los hombres) y la ingesta de una dieta saludable (normocalórica y de proporción adecuada en vegetales, carnes rojas y pescado).³

Todos estos factores protectores, en conjunto, repercuten en indicadores bioquímicos y cardiovasculares que pueden ser evaluados por el médico en atención primaria; estos cambios en el estilo de vida disminuyen parámetros como los lípidos en la sangre, la presión arterial, el estrés oxidativo, la coagulabilidad de la sangre y la inflamación subclínica, y por otra parte aumentan la función endotelial, la tolerancia a la glucosa, la sensibilidad a la insulina y la función cardíaca.

En un estudio muy grande, realizado en Suecia que incluyó 230.421 hombres por año en seguimiento clínico (no hay explicación del porque fueron excluidas las mujeres), en el cual se detectaron 1.361 casos de infarto de miocardio, se observó una importante influencia del estilo de vida saludable, el cual fue discriminado en cada uno de sus componentes para determinar la influencia de cada uno de ellos en este resultado.

La investigación descubrió que en la disminución del riesgo relativo; la dieta influyó en 18%, la ingesta moderada de alcohol 36%, no fumar en 36%, la actividad física en 3% y la reducción de la circunferencia abdominal en 12%.¹

Al evaluar la dieta y sus componentes, aquellas personas que ingerían diariamente 5 porciones de vegetales y frutas (incluyendo nueces, lácteos bajos en grasa y legumbres), 4 porciones de granos enteros, 2,2 porciones semanales de pescado y 17 gramos por día de alcohol, presentaban una reducción de riesgo relativo de 35% (95% IC: 13% - 52%) en la incidencia de infarto agudo de miocardio y si a la dieta anterior se sumaba el no fumar, alta actividad física y baja adiposidad abdominal, el riesgo relativo de infarto de miocardio se reducía en 86% (95% IC: 67% - 96%). De forma interesante se encontró que al excluir el alcohol, hecho que ocurre en personas que no lo ingieren por razones religiosas o por desagrado, la reducción del riesgo relativo es menor, pasa a 59% (CI 95%: 0,36% - 74%). Es importante destacar que las personas en este estudio no padecían de hipertensión ni de colesterol elevado en plasma.

Cuando se hizo el calculo acumulado y la influencia que cada componente del estilo de vida saludable iba sumando a la reducción del riesgo relativo se encontró en este grupo de personas el resultado siguiente: la dieta saludable reduce el riesgo relativo en 16%, el consumo moderado de alcohol lo eleva a 23%, el no fumar lo aumenta a 44%, el agregar actividad física lo aumenta aun mas a 64% y el mantenimiento del peso corporal saludable lo eleva a 79%; todo lo cual indica la poderosa influencia de la combinación de todos estos factores y obviamente, se puede deducir la influencia negativa de retirar cada uno de ellos.

Cuando se analizaron los hombres con hipertensión arterial y colesterol elevado, el beneficio también se observó; lo cual coincide con la prevención primaria de infarto de miocardio que el estilo de vida saludable ejerce.

Vale la pena destacar que el efecto de la dieta saludable es igual al observado con la dieta mediterránea,⁵ la cual incluye nueces y aceite de oliva; esta dieta reduce el riesgo relativo cardiovascular en 29%, comparado con la dieta control.

El límite máximo de consumo de alcohol, según la American Heart Association es de 30 gramos al día; no obstante, el abuso del alcohol es un serio problema porque esta presente en un tercio de la carga global de las enfermedades y los médicos deben ser cautelosas al obtener la información del paciente.

En conclusión, el beneficio cardiovascular es muy grande cuando se combinan todos los factores del estilo de vida saludable y como estos factores se mantienen durante muchas décadas o por razones culturales, su efecto en la prevención primaria de infarto de miocardio es notable.

Referencias

1. Foster G D et al. A randomized trial of a low carbohydrate diet for obesity. *N Eng J Med.* 2003;348:2082-2090.
2. Sattelmair J et al. Dose response between physical activity and risk of coronary heart disease: a meta-analysis. *Circulation.* 2011;124:789-795.
3. Carlsson AC et al. Seven modifiable lifestyle factors predict reduced risk for ischemic cardiovascular disease and all-cause mortality regardless of body mass index. A cohort study. *Int J Cardiol.* 2013;168:946-952.
4. Estruch R et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet. *N Eng J Med.* 2013;368:1279-1290.
5. Akesson A et al. Low risk diet and lifestyle habits in the primary prevention of myocardial infarction in men. *J Am Coll Cardiol.* 2014;64:299-306.

E.R.V