SEGUNDO CONGRESO DE FRUTOS ROJOS

Los frutos rojos y la salud cardiovascular.

Dr. J.A. Irles Rocamora
Nutrición Clínica y Dietética (UGEN)
Hospital Universitario Ntra, Sra.de Valme. Sevilla
irles@us.es

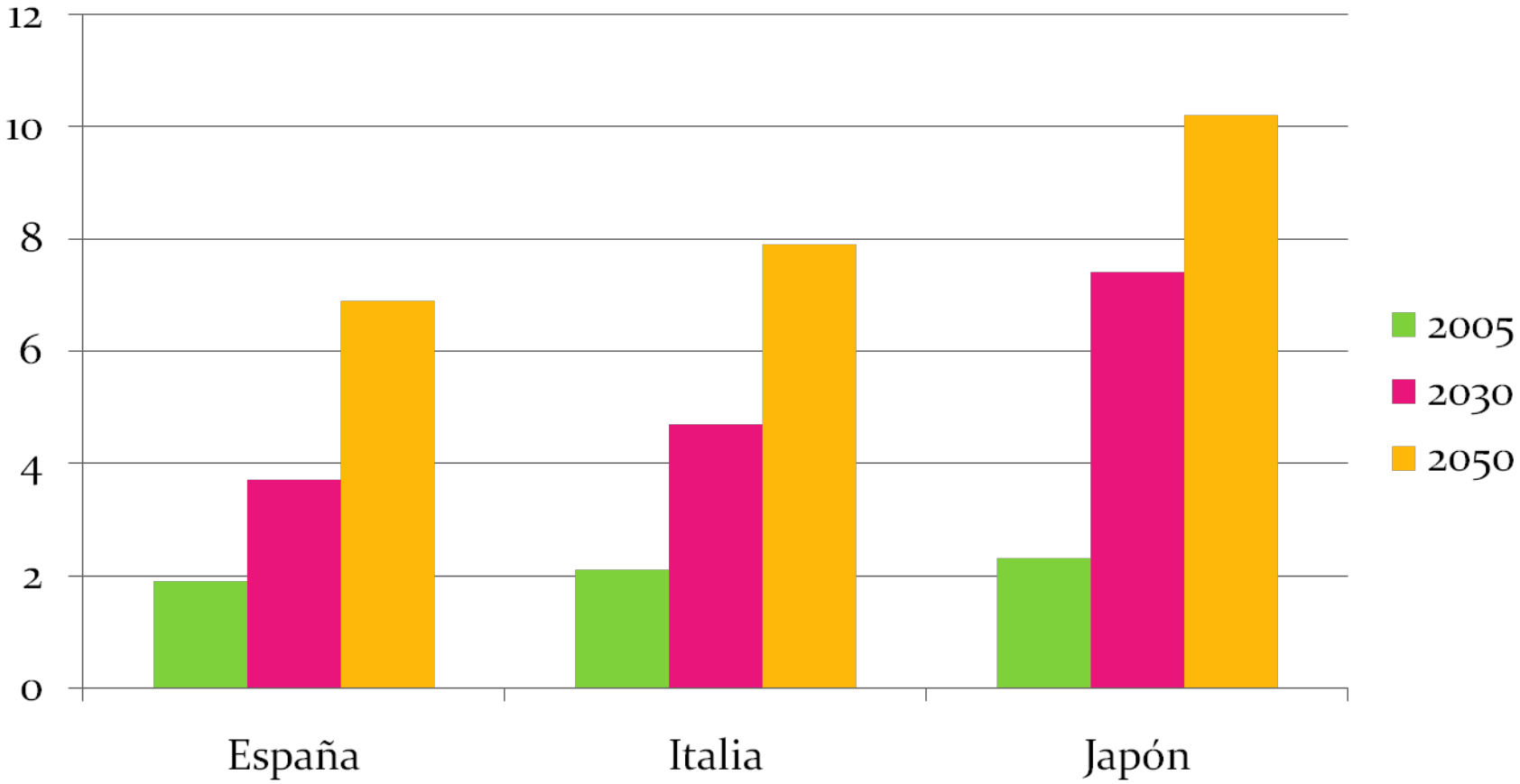
22 de Junio 2016
Auditorio Palacio de Congresos. Casa Colón. Huelva.

Impacto de los trastornos crónicos .

Categoría	Mortalidad	Morbilidad
Cáncer	85%	15%
Cardiovascular	79%	21%
Diabetes	37%	63%
Respiratorias	33%	67%
Neuro-psiquiátricas	8%	92%
Músculo-esqueléticas	7%	93%
Organos de los sentidos	0%	100%

Referencia: Spasoff R. OPS. Conference on Chronic Diseases: The real epidemic, Washington 26 de Enero 2011

Proyecciones demográficas: Porcentaje de la población mayor 85 y más



Fuente: Lafortune G. OECD 2009

Envejecimiento y trastornos crónicos

- El riesgo de trastornos crónicos aumenta con la edad
- Con frecuencia se asegura que el alargamiento de la esperanza de vida acarreará un gran aumento de las enfermedades degenerativas que acompañan a la vejez

Actualmente se reconoce el papel de los estilos de vida y en particular de la alimentación y del ejercicio físico en la salud de la población y en el origen de enfermedades, como **la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, enfermedad cardiovascular, etc.**

Múltiples estudios ponen de manifiesto la bondad de la dieta mediterránea en la disminución de la mortalidad por todas las causas.

La production d'huile d'olive dans l'Union Européenne

Campagne financée par
la Communauté Européenne

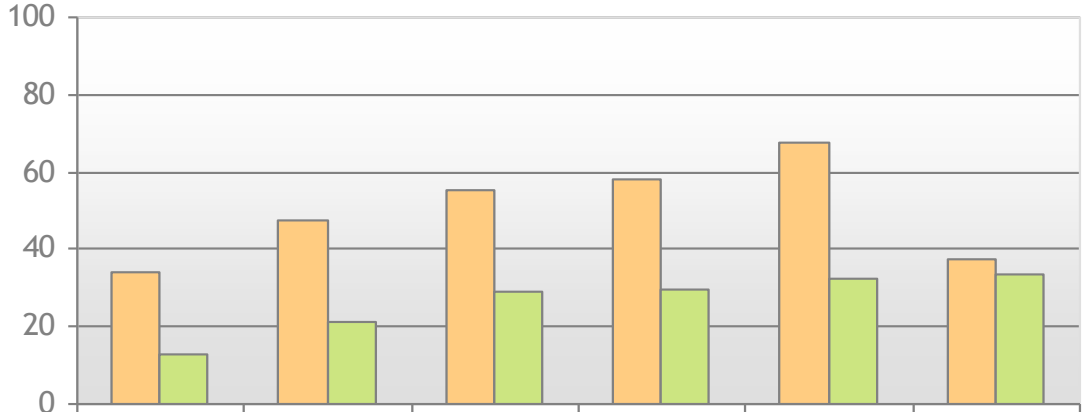
La dieta en la prevención de patologías crónicas 1930

How to eat well and stay well

The mediterranean way.1975

Ancel Keys 1904-2004. The Scripps Institution of Oceanography's oldest living alumnus, died Saturday, November 20

% de personas que consumen a diario Frutas y Verduras, por grupos de edad. Andalucía, 2007.



	16-24	25-44	45-54	55-64	65-74	75>
FRUTA	34,0	47,7	55,3	57,9	67,7	37,7
VERDURA	13,1	21,2	28,9	29,7	32,2	33,3

Fuente: Encuesta Andaluza de Salud 2007. Consejería de Salud.

Come a diario Fruta (51,7%) y Verduras (24,3%)

Dieta Mediterranea
¿Que es ?

Cereales y
Aceite de Oliva

Menos carne y grasa animal

Dieta Mediterránea

- Verduras, hortalizas, Fruta
- Pan, Pasta ,Aceite de Oliva
- Legumbres, Frutos secos
- Pescado 3- 5 / sem
- Huevos y lácteos des.
- vino

Carne un poco

Mediterranean Diet Pyram

A contemporary approach to delicious, healthy eati

Meats and Sweets
Less often

Wine
In moderation

Poultry, Eggs, Cheese, and Yogurt
Moderate portions, daily to weekly

Drink Water

Fish and Seafood
Often, at least two times per week

Fruits, Vegetables, Grains (mostly whole), Olive oil, Beans, Nuts, Legumes and Seeds, Herbs and Spices
Base every meal on these foods

Be Physically Active; Enjoy Meals with Others

Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • www.oldwayspt.org

7.-

Coma colorido como el arcoiris. Si come una variedad de rojo, naranja, amarillo, verde, púrpura y blanco en frutas y vegetales, tendrán la mejor mezcla de antioxidantes, vitaminas y minerales que existe. También lo afirman en The Mirror expertos del Institute of Food Research.

Para saber más

Esperamos que te haya interesado el tema de esta semana. Si quieres saber más sobre el mismo, te recomendamos que visites la web www.5aldia.com

- 5 al día es un **movimiento internacional** que promociona el consumo de frutas y hortalizas en el mundo y que está presente en más de 40 países de los 5 continentes.
- Cuenta con el apoyo de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la FAO.

5 al día persigue que el consumidor entienda la necesidad de introducir 5 raciones de frutas y hortalizas frescas en su dieta.

Rojo

Los alimentos de color rojo contienen fitoquímicos, como el **licopeno** y las **antocianinas**.

yudan a:

- Tener una **mejor salud cardiovascular**
- Mantener una **buena memoria**
- **Disminuir el riesgo de cáncer** y enfermedades del sistema urinario

Sabías que...

el tomate

contiene **licopeno**, un potente antioxidante que disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas, entre las que destacan el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

la frambuesa

destaca por su alto contenido en **fibra** (5%), fundamentalmente fibra insoluble. Además de ser diurética y laxante, resulta útil para tratar el reumatismo.

el pimiento

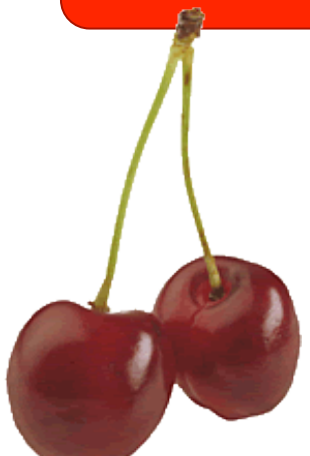
presenta unas elevadas cantidades de antioxidantes: **vitamina C**, **caroteno** y **selenio**.

la sandía

es la fruta que mayor cantidad de **agua** contiene (95% de su peso), por lo que estimula los riñones para que funcionen con mas eficiencia, facilitando la eliminación de las sustancias de desecho y las toxinas.

Frutas	Hortalizas
Cereza Frambuesa Fresa Granada Manzana roja Sandía	Pimiento rojo Rábano Tomate

Recuerda



- **5 al día** es el número mínimo de **raciones de frutas y hortalizas frescas** que debemos consumir cada día si queremos mantener una dieta sana y equilibrada.
- Varía los alimentos y la forma de prepararlos.

Violeta

Los alimentos de color violeta son ricos en **antioxidantes y fitoquímicos.**

Incorporarlos en nuestra dieta nos ayuda a:

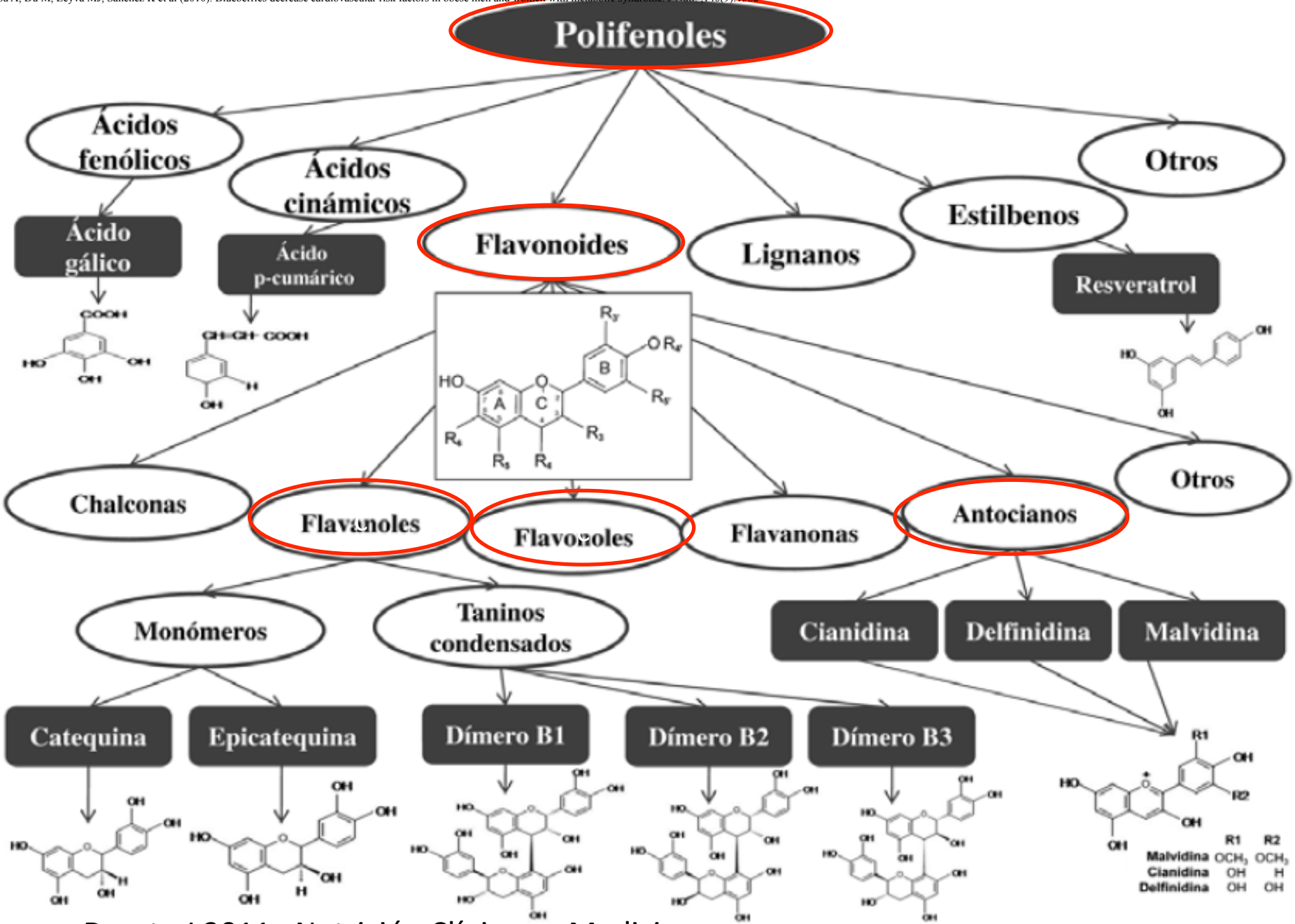
- Combatir el **envejecimiento**
- **Disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer**
- Mantener la **salud del tracto urinario**
- Preservar la **memoria**

Frutas	Hortalizas
Arándano Ciruela Higo Maracuyá Mora Uva negra	Berenjena Col lombarda Remolacha

Recuerda

- Cuando compres zumos de fruta, opta por los que son **100% fruta**
- Añade moras y uvas pasas a tus cereales del desayuno para un **aporte extra de vitaminas**

12.Moazen S, Amani R, HomayouniRad A et al (2013) Effects of freeze-dried strawberry supplementation on metabolic biomarkers of atherosclerosis in subjects with type 2 diabetes: a randomized double-blind controlled trial. Ann NutrMetab. 2013;63(3):256-64.
13.Basu A, Du M, Leyva MJ, Sanchez K et al (2010). Blueberries decrease cardiovascular risk factors in obese men and women with metabolic syndrome. J Nutr. 140(9):1582-



Duarte J 2011 . Nutrición Clínica en Medicina

Polifenoles

- Compuestos de **origen natural**
- Los **flavonoides** son la principal clase de polifenoles y están presentes **en frutas y verduras**
- Además de sus efectos antioxidantes, modulan un impresionante número de enzimas.
- pueden interactuar con muchas dianas moleculares , que operan tanto en la **prevención a largo plazo** como **en la fase aguda de enfermedad isquémica cardiaca y en el accidente cerebrovascular**

Flavonoides. Mecanismos de acción

1) efectos **vasodilatadores** dependientes e independientes del endotelio,
2) efecto **protector sobre el óxido nítrico** y la función endotelial bajo condiciones de estrés oxidativo,
3) efectos antiagregantes plaquetarios,
4) inhibición de la **oxidación de LDL**,
5) **reducción de las moléculas de adhesión** y otros marcadores inflamatorios
6) **prevención en el daño neuronal** oxidativo e inflamatorio

Flavonoides. efectos sobre la salud

- Hay una asociación inversa entre el consumo de flavonoides (junto con flavonas) y la enfermedad coronaria y los accidentes cerebrovasculares.
- los flavonoides pueden prevenir las formas más comunes de enfermedad cardiovascular, contribuyendo a los efectos protectores asociados al consumo de frutas y verduras.

Flavonoides en la dieta

- El consumo diario medio en humanos de flavonoles más flavonas se ha calculado en unos 20-25 mg pero hay grandes variaciones dependiendo de los hábitos nutricionales y las zonas geográficas

- El flavonol quercetina representa el 60- 75% del total de flavonoles más flavonas de la dieta

Las fresas congeladas también reducen el colesterol

- 60 adultos con adiposidad abdominal y HLP
- Dosis alta Concentrado FDS 50g/d x 12sem
- Variedades Camarosa,Ventana, Diamante

Basu A. Freeze-Dried Strawberries Lower Serum Cholesterol and Lipid Peroxidation in Adults with Abdominal Adiposity and Elevated Serum Lipids
J. Nutr.. 2014;144:830-837

Otros estudios de frutos rojos y reducción de colesterol /TG

- Zunino SJ, Br J Nutr. 2012 Fresas polvo
- Ruel G,. Br J Nutr. 2006 Zumo arándano
- Lee IT, Diabet Med. 2008 Zumo arándano

Fresas congeladas desecadas FDS reducen Hipertension Arterial

World Journal of Diabetes

Submit a Manuscript: http://www.wjgnet.com/esps/
Help Desk: http://www.wjgnet.com/esps/helpdesk.aspx
DOI: 10.4239/wjd.v5.i6.962

World J Diabetes 2014 December 15; 5(6): 962-968
ISSN 1948-9358 (online)
© 2014 Baishideng Publishing Group Inc. All rights reserved.

RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

Flavonoid-rich beverage effects on lipid profile and blood pressure in diabetic patients

Reza Amani, Sara Moazen, Hajieh Shahbazian, Kambiz Ahmadi, Mohammad Taha Jalali

36 pacientes DM2
6 Semanas con 25- 20 g de FDS

Los Flavonoides reducen la mortalidad cardiovascular y por otras causas

ORIGINAL ARTICLE

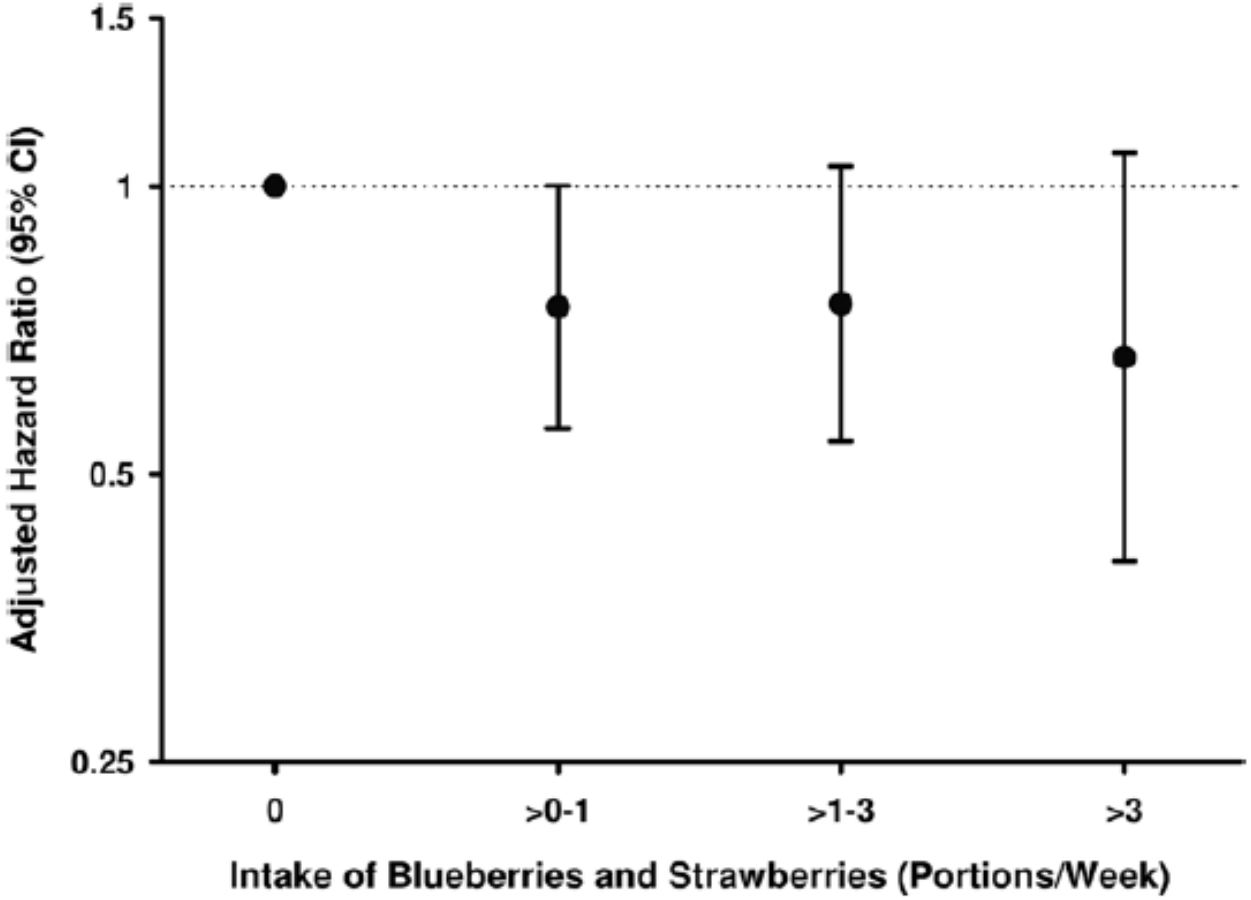
Dietary Flavonoid and Lignan Intake and Mortality in a Spanish Cohort

Raul Zamora-Ros,[a] Carolina Jiménez,[a] Ramón Cleries,[b] Antonio Agudo,[a] María-José Sánchez,[c,d] Emilio Sánchez-Cantalejo,[c,d] Esther Molina-Montes,[c,d] Carmen Navarro,[d,e,f] María-Dolores Chirlaque,[d,e] José María Huerta,[d,e] Pilar Amiano,[d,g] M. Luisa Redondo,[h] Aurelio Barricarte,[i] and Carlos A. González[a]

- The EPIC-Spain study
  40,622
- Edad 29–69 a

Zamora_Ros R, Epidemiology 2013;24: 726–733

Tomar fresas y arándanos > 3 raciones / semana, Reduce la posibilidad de Infarto de Miocardio



93 600 women 25 to 42 years of age from the Nurses' Health Study (NHS) During 18 years of follow-up (hazard ratio, 0.66; 95% confidence interval, 0.40–1.08)

Cassidy A. **High Anthocyanin Intake Is Associated With a Reduced Risk of Myocardial Infarction in Young and Middle-Aged Women** ***Circulation. 2013;127:188-196.)***

Dieta mediterránea 1

1- **el aceite de oliva** como principal grasa de adición.

2- **alimentos de origen vegetal** en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

3- **El pan y los cereales ,pasta, arroz** y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.

http://dietamediterranea.com/dieta-mediterranea/decalogo/

Dieta mediterránea 2

- **Los alimentos frescos y de temporada son los más adecuados.**
- **diariamente productos lácteos, yogurt y quesos.**
- **La carne roja se tendría que consumir con moderación** y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos**.**

- Estilo de comidas, alimentos frescos y de temporada
- herencia de recetas sencillas, variadas y equilibradas
- Estilo de vida , recetas, formas de cocinar, celebraciones y tradiciones
- Actividad física moderada

Que hace saludables a los berries ?

- Bajos en calorías
- Se toman con la piel
- Fibra 8 g/porcion
- Vit C
- Antocianinas , mas en color intenso
- Ellagitannin

Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

Dr. Anthony Komaroff, Harvard Medical School

http://www.askdoctork.com/makes-berries-healthy-201606049204

Conclusión
Frutos rojos y salud cardiovascular

- Los frutos rojos en su variedades , por su contenido en fibra , vitaminas forman parte de una dieta cardiosaludable, evidente tomando 3 raciones semanales
- Por su contenido alto contenido polifenoles, han demostrado un efecto beneficioso en salud cardiovascular
- Tanto en forma natural como en sus derivados tienen un efecto positivo en la prevención de obesidad, hipertensión , hipercolesterolemia y enfermedades como cardiopatía isquémica y ictus .

Archivo Editar Ver Historial Marcadores Herramientas Ayuda

A-to-Z | A-to-Z | Inicio de sesión | 5 al día | Nur5aldia en Instagram:...

https://www.instagram.com/p/BGyOHW1nawS/

5 al dia

Más visitados | Últimas noticias | Laerdal | Save to Mendeley | Correo U.S. | Enseñanza Virtual U.S. | Red Inalámbrica U.S. | Secretaría Virtual | Universidad de Sevilla | Cerrar sesión

Instagram

Buscar

Descargar la aplicación

Entrar

5aldiaspain

Seguir

30 Me gusta

6 h

5aldiaspain Comenzamos la mañana completando nuestro #desayunosaluble con este #smoothie de #berrys y #kiwi. #FelizSábado #Practicael5

marianszb Bien rico!

Inicia sesión para indicar que te gusta

Muchas Gracias

Inicio | 2 Micro... | 2 Explo... | Nur5aldi... | 4 Micro... | 2 Adob... | Búsqueda en el escrit | 14:18