

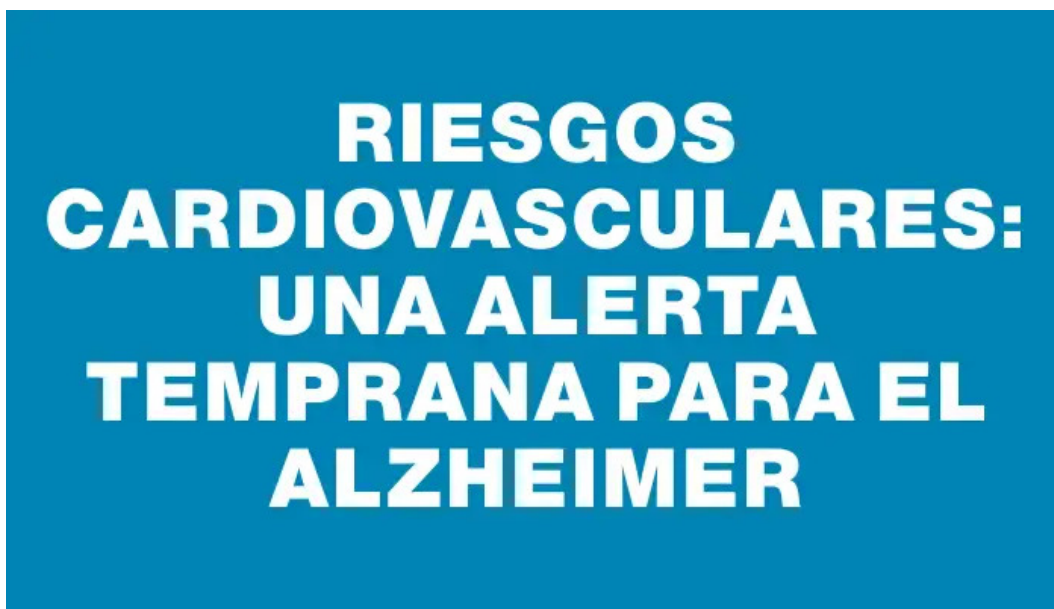
## Riesgos cardiovasculares: una alerta temprana para el Alzheimer

General



Publicada el: 26/02/25	Visitas: 42
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 20	Puntaje: 4.2

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/riesgos-cardiovasculares-una-alerta-temprana-para-el-alzheimer\\_18907.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/riesgos-cardiovasculares-una-alerta-temprana-para-el-alzheimer_18907.php)



*General*

*Riesgos cardiovasculares: una alerta temprana para el Alzheimer*

**Riesgos cardiovasculares: una señal de alerta anticipada para el desarrollo del Alzheimer**

**Vínculos entre Factores de Riesgo Cardiovascular y Alzheimer: Un Llamado a la Prevención**

En los últimos años, estudios médicos e investigaciones científicas han destacado la conexión entre factores de riesgo cardiovascular clásicos y el desarrollo de Alzheimer. La hipertensión, niveles elevados de colesterol, obesidad, tabaquismo y consumo excesivo de alcohol se presentan como elementos vinculados al diagnóstico de demencias. Comprender esta relación será crucial para implementar acciones preventivas efectivas.

### **Factores de Riesgo Modificables y No Modificables**

El equipo técnico de Atención de Alzheimer Paysandú (ADAP), liderado por el Dr. Gustavo Curbelo e integrado por el Dr. Marcelo Luaces, subrayó la relevancia de la prevención ante una enfermedad que se vuelve cada vez más común, aunque con numerosos factores aún no comprendidos.

### **Importancia de los Ácidos Grasos Trans**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomiendan eliminar los ácidos grasos trans producidos industrialmente (AGT-PI) para prevenir enfermedades no transmisibles como las cardiopatías coronarias.

El Dr.

Luaces explicó que el incremento en el consumo de grasas trans está asociado a un mayor riesgo de cardiopatía coronaria, así como a un aumento significativo en muertes prematuras anuales, alcanzando más de 500.000 casos.

**Políticas de Estado para Su Eliminación** La erradicación de las grasas trans en los alimentos puede lograrse mediante políticas estatales, que incluyen medidas legislativas o reglamentarias para limitar el contenido de AGT-PI a un máximo de 2 gramos por cada 100 gramos de grasas totales.

### **Datos Relevantes sobre Grasas Trans**

Los ácidos grasos trans son compuestos artificiales nocivos presentes en diversos alimentos, grasas y aceites que pueden obstruir arterias y aumentar el riesgo de cardiopatías.

En 2010, se atribuyeron aproximadamente 537.000 muertes a nivel global a causa del consumo de AGT, de las cuales 160.000 ocurrieron en la región de las Américas.

La evidencia sugiere que un alto consumo de grasas trans incrementa el riesgo de muerte por cualquier causa en un 34%, y por cardiopatías coronarias en un 28%.

Asimismo, se observa un aumento significativo en el riesgo de desarrollar estas

condiciones en un 21%.

## **Iniciativa de la OPS para Erradicar AGT**

La OPS ha lanzado un plan de acción para eliminar los ácidos grasos trans de producción industrial durante el período 2020-2025. Este plan incluye la creación de un curso virtual sobre el paquete de acción Replace de la OMS, con el objetivo de fortalecer las capacidades de los países en la eliminación de AGT-PI del suministro alimentario.

## **Recomendaciones para una Alimentación Saludable**

Para evitar el consumo de grasas trans, es esencial modificar hábitos alimenticios. Se sugiere reducir el consumo de alimentos fritos, empaquetados y procesados, optar por pollo sin piel o pescado en lugar de carnes rojas, y elegir lácteos bajos en grasa.

## **Programa Replace de la OMS**

El programa Replace de la OMS propone un conjunto de medidas para eliminar las grasas trans industriales de la alimentación, abordando seis áreas:

**Review:** Evaluar fuentes dietéticas de AGT-PI.

**Promote:** Fomentar su sustitución por opciones más saludables.

**Legislate:** Aprobar legislaciones para su eliminación.

**Assess:** Monitorear el contenido de AGT en alimentos.

**Create:** Generar conciencia sobre sus efectos negativos.

**Enforce:** Asegurar el cumplimiento de políticas y regulaciones.

La concientización y la acción conjunta son fundamentales para enfrentar el desafío que representan los factores de riesgo cardiovascular y su relación con el Alzheimer.

Fuente: El Telegrafo

## **Imágenes**

# RIESGOS CARDIOVASCULARES: UNA ALERTA TEMPRANA PARA EL ALZHEIMER

*Riesgos cardiovasculares una alerta temprana para el alzheimer*

## Tags

*cardiovascular, consumo, alimentos, coronarias, modificables, factores, desarrollo, alzheimer, eliminar, aumento, significativo, replace*

## Noticias relacionadas

- 4.7 \*** *Con éxito se realizó un encuentro sobre Alzheimer en la Sociedad Suiza de Paysandú*
- 3.7 \*** *Alarmante incremento en la incidencia de Alzheimer: más de 50 mil uruguayos enfrentan esta desafiante enfermedad*
- 4.1 \*** *Alzheimer y celebraciones: la importancia de mantener la rutina y fomentar la inclusión familiar*
- 4.9 \*** *Apoyo vital: en el Clínicas se establece un grupo de contención para familiares de quienes enfrentan el Alzheimer y otras demencias*
- 4.0 \*** *Dr. Ricardo Diez: Muerte súbita en el deporte: el silencioso enemigo que puede sorprender en cualquier momento*
- 4.0 \*** *Semana del Corazón 2024: fomentan la concientización sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares en Uruguay*
- 4.0 \*** *El consumo de carne en Uruguay alcanza su mayor nivel en dos años consecutivos*
- 4.6 \*** *Homenaje a proyectos destacados que abordan el bullying, el*

*Alzheimer y la inclusión de personas con capacidades diferentes en Salto*

**3.9 \*** *Dr. Ricardo Diez analiza los factores de riesgo asociados a la demencia y su impacto en la salud mental*

**3.7 \*** *Se alista el tercer Simposio Latinoamericano y del Caribe sobre Evaluación de Riesgos en Alimentos*

## **Categorías**

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
entrevistas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
gastronomía
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos

Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo