

Herbalife Nutrition: Más de la mitad de los adultos europeos presentan altos niveles de colesterol

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo. Una gran parte de estas muertes podría evitarse reduciendo los factores de riesgo asociados. Herbalife Nutrition se une al Día Mundial de Corazón para llamar a la reflexión sobre la urgente necesidad de adoptar una vida saludable y prevenir así las enfermedades cardiovasculares

La Federación Mundial del Corazón, con el apoyo de la OMS y la UNESCO, celebra cada 29 de septiembre el Día Mundial del Corazón con el objetivo de concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento. Herbalife Nutrition, multinacional líder en venta directa de suplementos nutricionales, se une a esta iniciativa apostando por un estilo de vida saludable para mantener el corazón en perfecto estado.

Según las últimas estadísticas, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo. Una gran proporción de estas muertes podrían evitarse reduciendo los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida actual como fumar, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y la dieta poco saludable.

A pesar de que a veces el corazón no advierte hasta que es demasiado tarde, la presión arterial alta, un alto nivel de colesterol, el sobrepeso y la obesidad son signos de alarma ante los cuales hay que estar alerta y prestar especial atención.

De hecho, estudios recientes demuestran que una reducción del 10% en el nivel de colesterol de la sangre puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca en un 50%. Desafortunadamente, las estadísticas muestran que más de la mitad de los adultos europeos presentan altos niveles de colesterol en la sangre, siendo precisamente Europa la región con la tasa más alta.

“Aunque hay factores de riesgo que no se pueden cambiar, como la edad y los antecedentes familiares, hay muchas cosas que se pueden hacer en el día a día para cuidar el corazón. Se deben establecer objetivos saludables pequeños y alcanzables, y paso a paso obtener una versión más sana”, recomienda Florencia Braga, Gerente de Asuntos Científicos de Herbalife Nutrition EMEA.

Llevar un estilo de vida saludable es vital para mantener un corazón saludable. Por ello, Herbalife Nutrition, desde su apuesta por una vida sana, recomienda una serie de consejos que pueden ayudar a prevenir muchas enfermedades cardiovasculares y a llevar una mejor calidad de vida.

Limitar el consumo de grasas saturadas y grasas trans y centrarse en las grasas saludables: Las grasas saturadas tienen un mayor impacto en el “colesterol malo LDL”, incrementando su presencia en el organismo y disminuyendo el “colesterol HDL”, también llamado “colesterol bueno”. La ingesta

de grasas debe provenir principalmente de fuentes de grasas mono y poliinsaturadas, también conocidas como Omega-9 (aceite de oliva, almendras y aguacates), Omega-6 (aceite y semillas de girasol, aceite de maíz y soja, piñones y nueces) y Omega 3 (aceite de linaza, nueces, chía y semillas de lino). Además, las grasas Omega 3 procedentes del pescado son un extraordinario aliado para contribuir al mantenimiento de la presión arterial y a la concentración normal de triglicéridos en la sangre. Están presentes en pescados grasos como el salmón, el arenque y la sardina y contribuyen al normal funcionamiento del corazón.

Mucha fibra, especialmente beta-glucanos

Como parte de una dieta saludable es muy importante ingerir al menos 25 g diarios de fibra, presentes en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Desde Herbalife Nutrition recomiendan la integración en los hábitos alimenticios de los beta –glucanos, un tipo de fibra que se encuentra en la avena y la cebada, por su demostrada eficacia para mantener e incluso reducir los niveles de colesterol.

Sal, con moderación

La excesiva presencia de sodio en las dietas está directamente relacionada con un mayor riesgo de hipertensión arterial. Dos gramos al día es suficiente para condimentar los alimentos sin necesidad de poner en riesgo la salud cardiovascular. Desafortunadamente la ingesta promedio es el doble de la recomendada. Por ello, es necesario que, como consumidores responsables, se incluya en la rutina alimenticia la observación de las etiquetas de los productos para saber la cantidad de sal que contiene cada artículo, y así limitar aquellos que tienen un alto contenido en sodio. Como regla general, los artículos que contienen más de 0.6 g de sodio (o 1.5 g de sal) por cada 100 g de alimentos listos para el consumo pueden considerarse altos en sodio. Una opción mucho más saludable es condimentar los platos con hierbas y especias.

Proteína, mejor de soja

Un reciente estudio clínico que incluyó a más de 2.600 participantes, mostró que el consumo de 25 g de proteína de soja diaria, estaba relacionado con la reducción del LDL y el colesterol total.

Reducir la ingesta de alcohol

No se debe superar las cantidades establecidas por médicos y nutricionistas: 10 g para mujeres y 20 g en el caso de los hombres.

Mantener un peso corporal saludable

La reducción del peso corporal también influye en los niveles totales de LDL y colesterol total, lo que conlleva a una disminución de los factores de riesgo cardiovascular.

Hacer ejercicio habitualmente

Estar físicamente activo no solo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sino que también mejora los huesos y el tono muscular. Tan solo 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física intensa a la semana, es suficiente para mantener un corazón sano.

Evitar el tabaco

Además de evitar o reducir lo más posible el consumo de tabaco, también es importante evitar la exposición secundaria al tabaquismo de otros.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global de nutrición que tiene como misión cambiar la vida de las personas con excelentes productos y programas de nutrición desde 1980. Junto a sus distribuidores independientes de Herbalife Nutrition, están comprometidos en la búsqueda de soluciones para los problemas mundiales de malnutrición y obesidad, el envejecimiento poblacional, el creciente coste de la asistencia sanitaria pública y el aumento de emprendedores de todas las edades. Herbalife Nutrition ofrece productos de alta calidad respaldados por la ciencia, la mayoría producidos en instalaciones propias de la compañía, sesiones personalizadas con un distribuidor independiente de Herbalife Nutrition y un enfoque comunitario de apoyo que inspira a los clientes a adoptar un estilo de vida más saludable y activo.

Los productos de nutrición objetiva, control de peso, energía, fitness y cuidado personal de Herbalife Nutrition están disponibles exclusivamente a través de sus comprometidos distribuidores independientes en más de 90 países.

En sus esfuerzos en responsabilidad social corporativa, Herbalife Nutrition apoya a la Herbalife Nutrition Foundation (HNF) y sus programas Casa Herbalife para ayudar a proporcionar una buena nutrición a niños necesitados. Herbalife Nutrition también se enorgullece de patrocinar a más de 190 atletas, equipos y eventos alrededor del mundo.

Herbalife Nutrition cuenta con aproximadamente 8.900 empleados en el mundo y sus acciones se cotizan en la bolsa de Nueva York (NYSE:HLF), con unas ventas netas anuales de aproximadamente 4.900 millones de dólares en 2018. Para saber más, visite Herbalife.com o IAmHerbalife.com.

La compañía también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

José Domingo Guariglia
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Nutrición](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>