

El óxido nítrico, clave para una España saludable en 2030

Lou Ignarro, Premio Nobel de Medicina en 1998 e integrante del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife Nutrition, recomienda un estilo de vida saludable y activo para incrementar los niveles de este gas beneficioso para la salud. Uno de los objetivos de la Agenda 2030 sobre Desarrollo Sostenible busca garantizar una vida sana y promover el bienestar universal

Según el índice Bloomberg Healthiest Country 2020 de la OMS, España es el país más saludable del mundo. El informe de la Organización Mundial de la Salud destaca los patrones dietéticos y el estilo de vida español como factores determinantes para alcanzar el puesto de honor. Además, según este mismo estudio, España tiene el porcentaje más alto de caminantes (40% de la población) y subraya la importancia de la dieta mediterránea, compuesta por grasas saludables, verduras y legumbres, y muy baja en alimentos procesados y poca carne roja. Pero, ¿cómo se ha llegado a obtener esta posición como país más saludable del mundo?, y sobre todo, ¿qué hacer para mantenerla en el tiempo y cumplir así con el objetivo de “Salud y Bienestar” de la Agenda 2030 sobre Desarrollo Sostenible? Lou Ignarro, Premio Nobel de Medicina en 1998 e integrante del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife Nutrition, nos da las principales claves para lograr este propósito que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar universal.

A pesar de que las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de mortalidad en España, y que según el Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) el 53% de los españoles tienen obesidad o sobrepeso, la buena noticia es que, según la OMS, el 80% de los infartos de miocardio y de los accidentes cerebrovasculares prematuros son prevenibles con hábitos de vida saludable, que incluyen una alimentación variada y equilibrada, ejercicio físico de actividad moderada y la eliminación del consumo de tabaco.

Al contrario de lo que se suele pensar, las enfermedades cardiovasculares no son algo que aparece en edad avanzada. La obesidad normalmente empieza en los años anteriores a la pubertad y continúa en la veintena. Por ello hay que tomar medidas desde edades muy tempranas para conseguir reducir las estas estadísticas.

Óxido nítrico, vital para una buena salud

También conocido como óxido de nitrógeno o monóxido de nitrógeno (NO), el óxido nítrico es un gas considerado tóxico que se encuentra presente de forma natural en los mamíferos, pero también en el aire. Sin embargo, en la sangre adquiere un rol completamente distinto, actuando como regulador de la actividad del sistema inmunitario, cerebro, arterias, hígado, páncreas, útero y pulmones, entre otros órganos, además de regular la presión arterial.

El óxido nítrico se produce en las arterias, venas, corazón y otros muchos órganos con el propósito de proteger al organismo contra las enfermedades cardiovasculares, inflamación, y trastornos de la memoria entre otras patologías. Una deficiencia del mismo en ciertos órganos puede producir diabetes

tipo 2, hipertensión, derrames o fallos cardíacos.

Gracias a las investigaciones llevadas a cabo por laboratorios en todo el mundo, hoy se sabe cómo el cuerpo produce óxido nítrico y las causas que hacen que disminuya hasta niveles que pueden resultar peligrosos para la salud. Además, también se sabe cómo se puede prevenir, e incluso solventar la disminución de esos niveles en el organismo.

La clave para mantener un buen nivel de óxido nítrico en el organismo es un estilo de vida saludable y activo. Alguien con obesidad que tome la sabia decisión de controlar su peso y sus rutinas alimenticias e incluir el ejercicio regular en sus actividades diarias, puede aumentar gradualmente los niveles de este importante elemento.

¿Cómo incrementar los niveles de óxido nítrico de manera natural?

Una dieta saludable supone llevar una alimentación sana: pescado, carnes bajas en grasas, proteína de soja, fruta fresca y fibra, constituyen la base de una dieta equilibrada.

El pescado y sus aceites son ricos en ácidos grasos Omega-3 que ayudan a la salud del corazón, además de reforzar articulaciones, cerebro y vista. Por su parte, la proteína de soja es una de las más saludables, debido a la ausencia de grasas saturadas y al contenido de aminoácidos esenciales para la producción de óxido nítrico.

Por su parte, las frutas y verduras frescas contienen antioxidantes muy potentes que también mejoran los niveles de óxido nítrico. Las personas que llevan una dieta saludable y equilibrada, con muchas frutas y verduras, tienen un riesgo menor de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2.

Y como curiosidad, ¿sabías que las frutas y verduras producen antioxidantes como protección contra los radicales libres de oxígeno originados por los rayos ultravioleta del sol? Otro argumento de peso para incluir estos alimentos de manera regular en nuestra dieta.

El ejercicio físico, fiel aliado de la vida saludable

Según la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es la causa principal de mortalidad, seguida de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el tabaquismo.

Diversas investigaciones han demostrado los beneficios que la actividad física tiene para la salud, y entre los hombres mayores, la realización de ejercicio de manera regular puede reducir el riesgo de muerte hasta en un 40%.

Al hacer ejercicio moderado, el ritmo cardíaco aumenta y el corazón bombea más sangre a las arterias. La fuerza asociada de la sangre circulando con las paredes de las arterias, estimula la producción de óxido nítrico en las células endoteliales, que forman la capa interna de las arterias. Por lo tanto, cuánto

más ejercicio, más óxido nítrico se produce.

Datos de contacto:

Laura Hermida Ballesteros
917818090

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

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#) [Premios](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>