

Chicote prepara un menú de San Valentín para cuidar el corazón

El riesgo cardiovascular es una de las principales complicaciones asociadas a la diabetes, por lo que su buen control es básico para evitar los problemas del corazón

Los vínculos afectivos positivos disminuyen los problemas cardiovasculares, mientras que la inestabilidad sentimental produce preocupación y estrés¹

Sant Cugat del Vallès (Barcelona), 12 de febrero de 2018 – Dicen que el camino más corto hasta el corazón de una persona es a través de la comida así que, coincidiendo con el Día de San Valentín, Alberto Chicote ha preparado un menú apto para personas con diabetes y cardiosaludable para el día de los enamorados.

En el marco de la campaña **#DiabetesPorTuCorazón**, de la Alianza por la diabetes de **Boehringer Ingelheim** y **Lilly**, se destaca nuevamente el papel de la alimentación y su importancia en la prevención y el control de la DM2, así como para evitar los problemas cardiovasculares asociados.

La diabetes es una enfermedad crónica y sin cura, además de uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, por lo que un correcto manejo es básico para evitar complicaciones como el infarto de miocardio o el ictus. De hecho, la mitad de los fallecimientos de personas con diabetes se debe a enfermedades relacionadas con el corazón^{3,4} y la esperanza de vida de los diabéticos con elevado riesgo cardiovascular se reduce de media en hasta doce años⁵.

En un paso más para concienciar sobre esta condición, el conocido chef y presentador ha preparado en esta ocasión un menú completo que consta de tres recetas, todas ellas adecuadas para la dieta de las personas con diabetes y cardiosaludables:

- Cous cous especiado con salmón ahumado y praliné de almendra
- Codornices lacadas con mandarinas, tallarines de mango y sésamo
- Sorbete de mango, mascarpone y azafrán

Además de la importancia de una correcta alimentación y una vida activa, diversos estudios han demostrado que el estado amoroso también puede influir en la salud del corazón. Los vínculos afectivos con la pareja, amigos y familiares mejoran la presión arterial, ayudando a reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión y beneficiando de forma importante el corazón¹. Es decir, el amor reduce los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, contribuyendo a alargar la esperanza de vida¹. En cambio, la inestabilidad sentimental produce preocupación y estrés, lo que supone un sobre estímulo del sistema nervioso, y puede afectar negativamente al corazón¹. Además, se ha demostrado que el divorcio aumenta el riesgo de infarto, especialmente en mujeres².

Mantener unos hábitos de vida saludables

Proteger el corazón ante las enfermedades cardiovasculares depende, en gran medida, de mantener unos hábitos de vida saludables. Las recomendaciones generales son una dieta baja en grasa, sal y colesterol, no fumar y hacer ejercicio por lo menos tres veces por semana.

Estas recomendaciones son especialmente importantes entre la población con diabetes, que debe llevar una dieta sana, variada y equilibrada⁶. La práctica de ejercicio físico regular ha demostrado mejorar el control de los niveles de azúcar⁷, los factores de riesgo cardiovascular⁸ y el perfil lipídico, así como facilitar la pérdida de peso y aumentar el grado de bienestar⁹. También es altamente recomendable dejar de fumar, ya que el tabaquismo actúa como factor de riesgo cardiovascular^{10,11}.

La diabetes se ha convertido en un grave problema global que el año pasado causó la muerte de cinco millones de personas en el mundo³. Uno de cada once adultos la padece, prevalencia que va en aumento y se estima que en el año 2040 será de 1 de cada 10¹².

Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company

En enero de 2011, Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company anunciaron una alianza en el campo de la diabetes que se centra en cuatro compuestos en desarrollo que representan a varias clases de tratamientos. La alianza aprovecha los éxitos de ambas empresas, que son dos de las empresas farmacéuticas líderes del mundo, combinando los sólidos antecedentes de Boehringer Ingelheim en cuanto a innovación basada en la investigación y la innovadora investigación de Lilly, además de su experiencia y su historia de pionera en el campo de la diabetes. Al unir fuerzas, las empresas demuestran compromiso con la atención de los pacientes con diabetes y se mantienen unidas para concentrarse en las necesidades de los pacientes. Obtenga más información sobre la alianza en www.boehringer-ingenheim.com o www.lilly.com.

Boehringer Ingelheim “Aportar valor a través de la innovación”

El grupo Boehringer Ingelheim es una de las 20 compañías farmacéuticas líderes en el mundo. Con sede en Ingelheim, Alemania, trabaja globalmente con 146 afiliadas y cuenta con más de 47.700 colaboradores/as. Desde su fundación en 1885, la compañía de propiedad familiar se ha comprometido con la investigación, el desarrollo, la producción y la comercialización de nuevos productos de alto valor terapéutico para la medicina humana y animal.

La responsabilidad social es un elemento clave en la cultura de empresa de Boehringer Ingelheim. Por ello, la compañía participa en proyectos sociales, como la iniciativa Making More Health, y cuida de sus colaboradores/as y familias. El respeto, la igualdad de oportunidades y la conciliación entre la vida laboral y la familiar constituyen la base de la cooperación mutua. En cualquier actividad que lleva a cabo, la compañía pone el foco en el medio ambiente y la sostenibilidad.

Boehringer Ingelheim se instaló en España en 1952, y a lo largo de estos más de 60 años ha evolucionado hasta situarse entre los primeros 15 del sector farmacéutico de nuestro país. La compañía tiene su sede en España en Sant Cugat del Vallès (Barcelona), y actualmente, cuenta con más de 1.600 colaboradores/as y dos centros internacionales de producción en Sant Cugat del Vallès y Malgrat de Mar.

Sobre Lilly Diabetes

En su continuo compromiso con el tratamiento de la diabetes, Lilly aporta a los pacientes tratamientos revolucionarios que les posibilitan vivir más tiempo, más sanos y con mayor calidad. Desde 1923, Lilly ha sido el líder de la industria en terapias pioneras para ayudar a que los profesionales médicos mejoren las vidas de las personas con diabetes, y a continuar con la investigación en medicamentos innovadores que den respuesta a las necesidades no cubiertas de los pacientes. Para obtener más información sobre los productos actuales de Lilly en diabetes visite www.lillydiabetes.es.

Sobre Lilly

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicinas de gran calidad que atienden necesidades reales. Hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer medicinas vitales a aquellos que las necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir a las comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visite www.lilly.com, <http://newsroom.lilly.com/social-channels> y www.lilly.es.

CONTACTO:

Hill + Knowlton Strategies.

Mar Escardó / Maria Liria Email: mar.escardo@hkstrategies.com Telf.: 93 410 82 63

REFERENCIAS

1. World Heart Federation <http://www.world-heart-federation.org/>
2. Dupre ME, George LK, Liu G, Peterson ED, Association Between Divorce and Risks for Acute Myocardial Infarction. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*. 2015. Disponible en: <https://cfm.duke.edu/files/cfm/community-health/pdfs/Associations%20Between%20Divorce%20and%20Risks%20for%20Acute%20Myocardial%20Infarction.pdf>
3. Nwaneri C, Cooper H, Bowen-Jones D. Mortality in type 2 diabetes mellitus: magnitude of the evidence from a systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Diabetes & Vascular Disease*. 2013;13(4):192-207.
4. Morrish NJ, et al. Mortality and causes of death in the WHO Multinational Study of Vascular Disease in Diabetes. *Diabetologia*. 2001; 44 Suppl 2:S14-21.
5. The Emerging Risk Factors Collaboration: Association of Cardiometabolic Multimorbidity With Mortality. *JAMA*. 2015;314(1):52-60
6. American Diabetes Association <http://www.diabetes.org/es>
7. Boule NG, Haddad E, Kenny GP, Wells GA, Sigal RJ. Effects of exercise on glycemic control and body mass in type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of controlled clinical trials. *JAMA* 2001;286:1218-27.
8. Thomas D, Elliott EJ, Naughton GA. Exercise for type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 3. Art. No.: CD002968. DOI: 10.1002/14651858.CD002968.pub2.
9. Sigal RJ, Kenny GP, Wasserman DH, Castaneda-Sceppa C, White RD. Physical activity/exercise and type 2 diabetes: a consensus statement from the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2006;29:1433-8.
10. Cano Perez JF, Franch J. Guía de la diabetes tipo 2. Recomendaciones clínicas con niveles de evidencia. Barcelona: Elsevier; 2010.
11. Kitabchi AE, Umpierrez GE, Murphy MB, Kreisberg RA. Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes. A consensus statement from the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2006;29:2739-48.
12. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas 7th edition. 2015. Disponible en <http://www.diabetesatlas.org/index.php>