

El sedentarismo, la hipertensión o el consumo de tabaco y alcohol explican el 90% de los infartos, según un experto

18:21 - 29/01/2009

Factores modificables como la dieta, el tabaco, el sedentarismo, el control de la hipertensión o el alcohol explican el 90 por ciento de los infartos, según señaló hoy el jefe del Departamento de Medicina Interna del Hospital Gregorio Marañón y presidente de la Sociedad Española de Medicina Interna, el doctor **Pedro Conthe**, que puesta por realizar un cambio del estilo de vida para prevenir los problemas cardiovasculares.

MADRID, 29 (EUROPA PRESS)

Por tanto, a su juicio, la prevención pasa por que los médicos incidan en el tratamiento del sobrepeso y el sedentarismo para mejorar el riesgo cardiovascular. Aunque, el mayor problema suele ser la resistencia del paciente a cambiar su estilo de vida, por eso es probable que incluso requiera terapia de apoyo, cambio de hábitos alimenticios y ejercicio físico regular.

Además, hay que establecer metas alcanzables y favorecer la práctica de ejercicio aeróbico entre 30 y 45 minutos tres veces a la semana, ya que, según Conthe, "es relativamente sencillo que un paciente practique ejercicio, pero muy complicado que cambie sus hábitos alimenticios".

Respecto al nivel de riesgo, Conthe señala que un índice de masa corporal (IMC) por encima de 30 aumenta sustancialmente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Asimismo, el 52 por ciento de la sociedad española tiene sobrepeso u obesidad, una enfermedad que en el mundo padecen más de 165 millones de personas. Por otra parte, alertó del aumento de este problema en niños y adolescentes, sobre todo debido al sedentarismo, que este especialista considera una enfermedad en sí misma; y en postuniversitarios, donde se está duplicando el índice de obesidad, y han aumentando el número de enfermos con diabetes y la hipertensión.