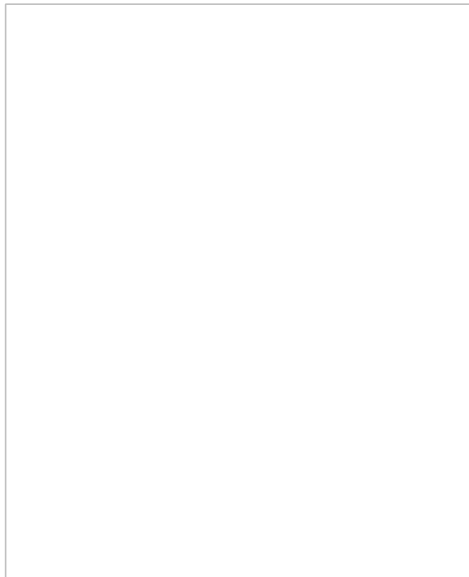


Revertir los Efectos de las Enfermedades Cardiacas También Reduce el Riesgo de Padecer Cáncer

Lunes, 05/20/2013 - 9:21 am -- Saladmaster



La comida y el estilo de vida juegan un papel significativo en el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Un simple cambio es todo lo que se necesita para reducir con éxito lo que puede convertirse en una afección potencialmente mortal si no se trata. El mayor avance que se ha hecho últimamente para entender las enfermedades cardiacas es descubrir que, en muchos casos, se pueden prevenir e incluso revertir.

En marzo, la Asociación Americana del Corazón publicó un informe donde se indicaba que el riesgo de padecer cáncer se puede reducir siguiendo sus 7 sencillos pasos ([Life's Simple 7](#)) para un corazón sano. Estos siete pasos son:

- Actividad física
- Mantener un peso saludable
- Comer una dieta saludable
- Mantener niveles saludables de colesterol
- Mantener la presión arterial baja
- Regular los niveles de azúcar en sangre
- No fumar

Los beneficios de estos siete pasos son acumulativos y el riesgo de padecer cáncer se reduce con cada paso adicional que se empieza. Siguiendo seis o siete de estos pasos, se pudo reducir el riesgo de padecer cáncer a la mitad, en comparación con los participantes que no seguían ninguno de los pasos.

En una época en que las enfermedades del corazón y el cáncer son las dos principales causas de muerte a nivel mundial – se prevé que en el 2030 las muertes por enfermedad cardiaca alcanzarán los 23,3 millones y las muertes por cáncer 13,1 millones - es de vital importancia detenernos y analizar nuestras decisiones cotidianas. Por ejemplo, cambiar los alimentos que uno come y seguir una dieta saludable [baja en grasa](#), reduce drásticamente los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades crónicas. Cada vez que se reduce el colesterol en un 1%, el riesgo de enfermedades del corazón se reduce en un 2%.

Un simple paso para comenzar tu camino hacia una buena nutrición y un estilo de vida saludable es preparar tus comidas en el sistema de cocción Saladmaster. Su capa interior de acero inoxidable 316Ti titanio proporciona una resistencia superior a la corrosión y por lo tanto protege la calidad, la pureza y el sabor de los alimentos. Además, el sistema de cocción Saladmaster te permite cocinar los alimentos sin añadir agua o aceite – el agua drena los nutrientes naturales esenciales de los alimentos y el aceite añade grasa no deseada, haciendo que sea más difícil reducir los niveles de grasa y colesterol- reduciendo el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y cáncer.

Ponte en contacto con tu distribuidor local autorizado para conocer mejor el Sistema de Cocción Saludable Saladmaster.

Para obtener más información acerca de Saladmaster, visita www.saladmaster.com

Fuentes:

- American Heart Association - Heart-healthy Lifestyle also Reduces Cancer Risk www.heart.org
- World Health Organization - Cancer Fact Sheet N°297 www.who.org
- World Health Organization - Cardiovascular Diseases (CVDs) Fact Sheet N°317 www.who.org
- PCRM - The Major Killers of Americans: Research and Prevention www.pcrm.org
- PCRM - Cholesterol and Heart Disease www.pcrm.org

Etiquetas : [Health & Nutrition](#)
[Tools & Products](#)
