



Los riesgos de una mala nutrición

Nutrición, 04/09/2020



Los malos hábitos de nutrición pueden ser un problema de salud conductual, porque la nutrición y la dieta afectan cómo se siente,

se ve, piensa y actúa. Una mala dieta da como resultado una fuerza central más baja, una capacidad de resolución de problemas y un tiempo de respuesta muscular más lentos y menos alerta. La mala nutrición también crea muchos otros efectos negativos para la salud.

Obesidad

Según una encuesta de 2003 del Centro Nacional de Estadísticas de Salud, alrededor del 65,2 por ciento de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos como resultado de una mala nutrición. La obesidad se define como tener un índice de masa corporal (IMC) de 25 o más. El sobrepeso pone a las personas en riesgo de desarrollar una serie de trastornos y afecciones, algunos de ellos potencialmente mortales.

Hipertensión

Los Institutos Nacionales de Salud informan que la hipertensión es uno de los posibles resultados de una mala nutrición. La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, se denomina asesino silencioso, porque con frecuencia no se detecta y, por lo tanto, no se trata hasta que se produce un daño en el cuerpo. Comer demasiada comida chatarra, frituras, sal, azúcar, productos lácteos, cafeína y alimentos refinados puede provocar hipertensión.

Colesterol alto y enfermedades del corazón

Una mala nutrición puede conducir a un colesterol alto, que es el principal contribuyente a las enfermedades cardíacas. Las

dietas altas en grasas son comunes en los Estados Unidos y Canadá. Los Institutos Nacionales de Salud informan que más de 500,000 personas en los Estados Unidos mueren cada año debido a enfermedades cardíacas, que pueden ser causadas por una dieta alta en grasas. Los alimentos con alto contenido de colesterol contienen una gran cantidad de grasas saturadas. Los ejemplos incluyen helado, huevos, queso, mantequilla y carne de res. En lugar de alimentos altos en grasas, elija proteínas magras como pollo, pavo, pescado y mariscos y evite los alimentos procesados.

Diabetes

La diabetes también puede estar relacionada con una mala nutrición. Algunas formas de la enfermedad pueden resultar de consumir una dieta rica en azúcar y grasas, lo que lleva a un aumento de peso. Según el Instituto Nacional de Salud, alrededor del 8 por ciento de la población estadounidense tiene diabetes.

Un accidente cerebrovascular causado por la placa que se acumula en un vaso sanguíneo y luego se libera como un coágulo que viaja al cerebro y crea un bloqueo puede estar relacionado con una mala nutrición. Los accidentes cerebrovasculares dañan el cerebro y afectan el funcionamiento, lo que a veces conduce a la muerte. Los alimentos con alto contenido de sal, grasa y colesterol aumentan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Gota

Según los Institutos Nacionales de Salud, la mala nutrición puede provocar gota. Con la gota, la acumulación de ácido úrico da como resultado la formación de cristales en las articulaciones. La hinchazón dolorosa asociada con la gota puede provocar un daño articular permanente. Una dieta rica en grasas o colesterol puede provocar gota. Algunos mariscos (sardinas, mejillones, ostras y vieiras), así como carnes rojas, aves, cerdo, mantequilla, leche entera, helado y queso pueden aumentar la cantidad de ácido úrico en su cuerpo, causando gota.

Cáncer

Según los Institutos Nacionales de Salud, varios tipos de cáncer, incluidos los de vejiga, colon y mama, pueden ser causados ??en parte por malos hábitos alimenticios. Limite la ingesta de alimentos que contengan azúcares refinados, nitratos y aceites hidrogenados, incluidos perros calientes, carnes procesadas, tocino, donas y papas fritas.

[El Sardinero](#), empresa mexicana con historia desde 1930.