

“No existe una solución universal, sino el nutriente adecuado para cada persona”

Wout van Helden especialista sénior en Ciencia e Innovación de Bonusan

El especialista sénior en Ciencia e Innovación Wout van Helden explica los principales factores que influyen en nuestra salud cardiovascular y cómo los suplementos alimenticios pueden ayudar a mejorarla.

Cuidar la salud cardiovascular va mucho más allá de actuar cuando aparecen los primeros síntomas. La prevención, los hábitos de vida saludables y el seguimiento de las recomendaciones médicas siguen siendo las herramientas más eficaces para reducir el riesgo de enfermedad, pero, en paralelo, la investigación continúa ampliando el conocimiento sobre el papel que determinados nutrientes pueden desempeñar como apoyo dentro de un abordaje integral. Empresas como Bonusan, que centran su actividad en el desarrollo de complementos nutricionales formulados a partir de la evidencia científica, fabricados en Europa (Holanda) y dirigidos al ámbito profesional, contribuyen a trasladar ese conocimiento científico a la práctica clínica diaria.

¿Por qué la prevención sigue siendo la herramienta más eficaz para reducir el impacto de las enfermedades cardiovasculares?

Las enfermedades cardíacas generalmente no se manifiestan el día en que una persona siente dolor en el pecho. Con frecuencia, se desarrollan de forma silenciosa durante años. La placa en las arterias puede estar presente sin síntomas evidentes hasta que, de manera repentina, desemboca en un infarto o un accidente cerebrovascular. Por ello, re-

“Las enfermedades cardíacas generalmente no se manifiestan el día en que una persona siente dolor en el pecho”



sulta más prudente actuar de forma temprana sobre la presión arterial, el azúcar en sangre, el colesterol, el tabaquismo, la actividad física, el sueño y el estrés.

Quando hablamos de salud cardiovascular, ¿qué papel pueden desempeñar la nutrición y la suplementación dentro de un estilo de vida saludable?

La alimentación constituye la base fundamental. Lo que ingerimos a diario influye directamente sobre la presión arterial, el azúcar en sangre, los lípidos y el endotelio vascular. Una dieta favorable para el corazón se caracteriza por un consumo abundante de verduras y frutas, grasas de calidad, fibra y alimentos ricos en nitratos, como las

verduras de hoja verde y la remolacha, así como por una reducción de las grasas trans y los azúcares añadidos. Los complementos nutricionales pueden desempeñar un papel de apoyo en este contexto, especialmente cuando existen deficiencias o factores de riesgo específicos.

Existe una enorme oferta de complementos alimenticios. ¿Qué ingredientes o nutrientes cuentan actualmente con un mayor respaldo científico en el cuidado del corazón?

La mejor evidencia disponible no apunta a una solución universal, sino al nutriente adecuado para cada persona. Los ácidos grasos omega-3, en especial el EPA, cuentan con datos sólidos en gru-

“El estrés ejerce un efecto directo sobre los sistemas que regulan la presión arterial. A corto plazo es adaptativo, pero en situaciones de estrés crónico, aumenta el riesgo cardiovascular”

pos seleccionados de alto riesgo. El magnesio puede resultar beneficioso cuando sus niveles son bajos. La vitamina D cobra relevancia principalmente en situaciones de déficit. La vitamina K2, la coenzima Q10, la fibra soluble y los esteroides vegetales también muestran resultados prometedores en contextos específicos.

Bonusan trabaja con profesionales de la salud y apuesta por una suplementación basada en la evidencia. ¿Cómo se traslada ese rigor científico al desarrollo de sus productos?

El proceso comienza con una pregunta clínica: ¿a quién va dirigido este producto?, ¿qué proceso fisiológico se pretende apoyar? y ¿qué indica la investigación en humanos al respecto? A continuación, se evalúan la forma de presentación óptima, la dosis, la biodisponibilidad, la seguridad, las interacciones con medicamentos y la calidad del producto. Cuando un complemento llega al mercado, ya han transcu-

rrido cientos de horas de revisión de literatura científica, debate con expertos, pruebas y ajustes. El objetivo es claro: un producto científicamente sólido, seguro y genuinamente útil para los profesionales de la salud en su práctica clínica diaria.

¿Qué errores o falsas creencias detectan con mayor frecuencia entre la población cuando busca cuidar su salud cardiovascular?

“Me encuentro bien, por tanto, mi corazón está sano.” Muchos problemas vasculares permanecen silentes durante largo tiempo. Otra creencia errónea frecuente es que el estrés es “cosa de la mente”. No es así. El estrés ejerce un efecto directo sobre los sistemas que regulan la presión arterial, incluido el sistema SRAA. A corto plazo, esta respuesta resulta adaptativa, ante una situación de alerta, una presión arterial más elevada favorece el aporte de oxígeno y nutrientes a los músculos y al cerebro. Sin embargo, en situaciones de estrés crónico, dicho sistema puede permanecer activado de forma continuada. Con el tiempo, esto puede mantener la presión arterial por encima de los valores óptimos y aumentar el riesgo cardiovascular.

¿Hacia dónde evolucionará la suplementación orientada a la prevención y qué avances pueden mejorar el cuidado de la salud cardiovascular?

La suplementación está evolucionando hacia una medicina cada vez más personalizada. Las personas difieren en su perfil genético, sus antecedentes familiares, su alimentación, su medicación, sus necesidades nutricionales y su estilo de vida. El futuro pasa por medir con mayor precisión todos estos factores (incluyendo marcadores sanguíneos, estrés, sueño, microbioma e inflamación) para suplementar únicamente donde sea realmente necesario. La inflamación crónica de bajo grado puede contribuir de forma silenciosa al desarrollo de enfermedades cardiovasculares a lo largo del tiempo; por ello, la prevención también consiste en generar un entorno fisiológico más favorable en el organismo. Y en ocasiones, una dosis diaria sencilla procedente de la naturaleza ya constituye un primer paso inteligente.

