



En la Marcha del Corazón organizada por la FEC

Más de 200 participantes se visten de verde Danacol con el mensaje “El colesterol no entiende de géneros”, para visibilizar la problemática del colesterol alto en la mujer

- Más de 200 personas¹ han formado parte del Primer Equipo Danacol frente al Colesterol, participando en la Marcha Popular del Corazón, con el fin de desenmascarar el impacto del colesterol LDL elevado, uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, en la salud de los españoles, poniendo especial foco en las mujeres, que son las principales afectadas a partir de los 50.
- Bajo el lema “Cuidate para que nada cambie” y como colaborador de la Marcha Popular del corazón, Danacol quiere contribuir a reducir los niveles altos de colesterol LDL, mediante pequeños cambios en los hábitos diarios como, caminar cada día, y seguir una alimentación cardiosaludable.
- La nutricionista Marta Verona, capitana del equipo, al final del recorrido ha facilitado claves para que las mujeres conozcan las herramientas que les ayudarán en su día a día a cuidar su colesterol.

Madrid, 30 de septiembre de 2023.- Más de 200 personas¹ han protagonizado el primer movimiento Danacol “Cuidate para que nada cambie” frente al colesterol alto, con un equipo especial que ha participado en la Marcha del Corazón, organizada por la Fundación Española del Corazón, FEC.

Capitaneados por Marta Verona, nutricionista, el equipo Danacol tenía como objetivo principal visibilizar que el colesterol alto es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, especialmente en la mujer a partir de los 50 años. Hasta ahora, no se ha tenido la percepción social de que las mujeres, a partir de los 50 años, pueden tener mayor riesgo cardiovascular que los hombres, ya que el colesterol se puede ver aumentado en un 10% durante la menopausia.

“Ha sido muy emocionante marchar al lado de tantas mujeres de todas las edades, madres, hijas, amigas, vecinas... que se quieren y se cuidan entre ellas, así como de los hombres que forman parte de su día a día, sensibilizados con el cuidado del colesterol. Es fundamental ser conscientes de que el colesterol elevado no es un tema baladí, sino todo lo contrario y por eso es clave darlo a conocer especialmente a las mujeres a partir de los 50 años.

Como ha recordado el Dr. Andrés Íñiguez, presidente de la Fundación Española del Corazón, “A partir de cierta edad, las mujeres deben tener presente que los cambios hormonales ligados a cambios fisiológicos de su organismo, en especial durante la menopausia, les predisponen de forma natural a un incremento de los niveles de colesterol LDL y triglicéridos, multiplicando por tanto su riesgo a desarrollar mayor riesgo cardiovascular”.

“No hay que olvidar que hasta un 80% de los eventos cardiacos podrían evitarse si se adoptan hábitos de vida cardiosaludables”, según remarca el Dr. Íñiguez.

¹ Entre inscritos presenciales y virtuales



Es precisamente este hecho el que Danacol quiere hacer relevante para la sociedad a través de 'Cuidate para que nada cambie', con pequeños cambios en nuestro día a día, para poner límites al riesgo cardiovascular para seguir disfrutando de una buena calidad la vida.

"Cuidar la dieta y realizar actividad física moderada son clave. Por eso, desde el equipo especial frente al colesterol alto hemos hecho la marcha de 4,5 km en lugar de la carrera de 10 km de la FEC, porque no es necesario correr ni afrontar distancias para las que puede que muchas personas no se sientan preparadas. Es suficiente con caminar a paso ligero, bailar, nadar o realizar alguna actividad dirigida que nos genere felicidad y ganas de seguir practicando", comenta Marta Verona.

La importancia de los esteroides vegetales en la dieta para reducir el colesterol de forma natural

Para cuidar la salud cardiovascular se recomienda:

- Incluir al menos cinco raciones diarias de verduras, hortalizas y frutas.
- Tres raciones semanales de legumbres.
- Elegir cereales integrales y granos enteros.
- Apostar por el aceite de oliva virgen extra y los frutos secos, ricos en grasas saludables.
- Incorporar leches fermentadas con esteroides vegetales que pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol alto.
- Incrementar el consumo de pescado, especialmente el azul (atún, bonito, boquerón, caballa, jurel, sardina, etc.) por sus ácidos grasos omega 3.
- Priorizar las carnes magras y las aves de corral, frente a las rojas.
- Así como practicar actividad física de forma regular y moderada: caminar entre 45 a 60 minutos al día de tres a cinco días por semana.

Incluir en la dieta diaria lácteos enriquecidos con esteroides vegetales en la cantidad efectiva, como Danacol, ayuda a bloquear la absorción de colesterol en el intestino, reduciendo los niveles de colesterol LDL en un periodo de tres semanas, manteniendo esa reducción.

Acerca de DANACOL:

Danacol es una marca que lleva más de 15 años ayudando a sus consumidores a reducir el colesterol, uno de los principales factores cardiovasculares en la sociedad española.

El consumo de un Danacol diario durante 2-3 semanas, como complemento a un estilo de vida saludable, ayuda a reducir el colesterol alto entre un 7 y un 10% de forma 100% natural². Gracias a su receta con esteroides vegetales, Danacol bloquea parcialmente la absorción del colesterol en el intestino, reduciendo su paso hacia las arterias³⁻⁴. De esta forma, Danacol ayuda en el proceso de expulsión y consigue reducir la cantidad de colesterol total en sangre. Además, ejerce un doble beneficio, ya que contribuye a mantener esa disminución de colesterol en el tiempo consumido diariamente.

Los esteroides vegetales, también llamados fitoesteroides⁵, así como los estanoles vegetales, son extractos naturales que se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos naturales de nuestro día a día, tales como las frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales.

Para lograr los mejores resultados, lo ideal es tomar un Danacol diario después de la comida o la cena. Como su función es bloquear la absorción del colesterol, es menos efectivo tomarlo y digerirlo sin alimentos con grasa y colesterol en el tracto digestivo. Por eso, si lo tomamos después de la comida o la cena su efecto es más eficaz que si lo tomamos de forma aislada.



Para más información:

APPLE TREE

Cecilia Ossorio / Àngels Garriga / Anaïs Priego

co@appletree.agency / ang@appletree.agency / ap@appletree.agency

93 318 46 69