

**El minuto de Mayo Clinic**  
**¿Surten efecto los suplementos para el corazón?**

<b>Video</b>	<b>Audio</b>
	¿Qué suplementos alimentarios hay que tomar para mejorar la salud del corazón? Bueno, los estudios dicen que ninguno.
<b>Dr. M. Hassan Murad</b> <b>Medicina Preventiva</b> <b>Mayo Clinic</b>	“En realidad, al momento no existe ningún suplemento capaz de prevenir la cardiopatía”.
	El Dr. M. Hassan Murad y su equipo analizaron 277 estudios y descubrieron que los suplementos, como las vitaminas múltiples y las vitaminas E, D y B, no mejoran la salud del corazón.
	“Muchas de las intervenciones que solíamos hacer en cuanto a alimentación y suplementos nutricionales para proteger el corazón realmente carecen de pruebas que las respalden”.
	Descubrieron que los ácidos grasos omega 3 poliinsaturados presentes en algunos pescados y nueces pueden disminuir el riesgo de ataque cardíaco, pero que la principal estrategia es optar por un estilo de vida sano.
	“De todas las cosas estudiadas, la que mostró ser más eficaz para disminuir el riesgo de cardiopatía fue la reducción de sal”.
	El Dr. Murad dice que hacer ejercicio regularmente, no fumar, limitar el consumo de alcohol y comer una alimentación con muchas frutas, verduras, granos integrales, aceites sanos y carnes magras disminuye el riesgo de cardiopatía.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.