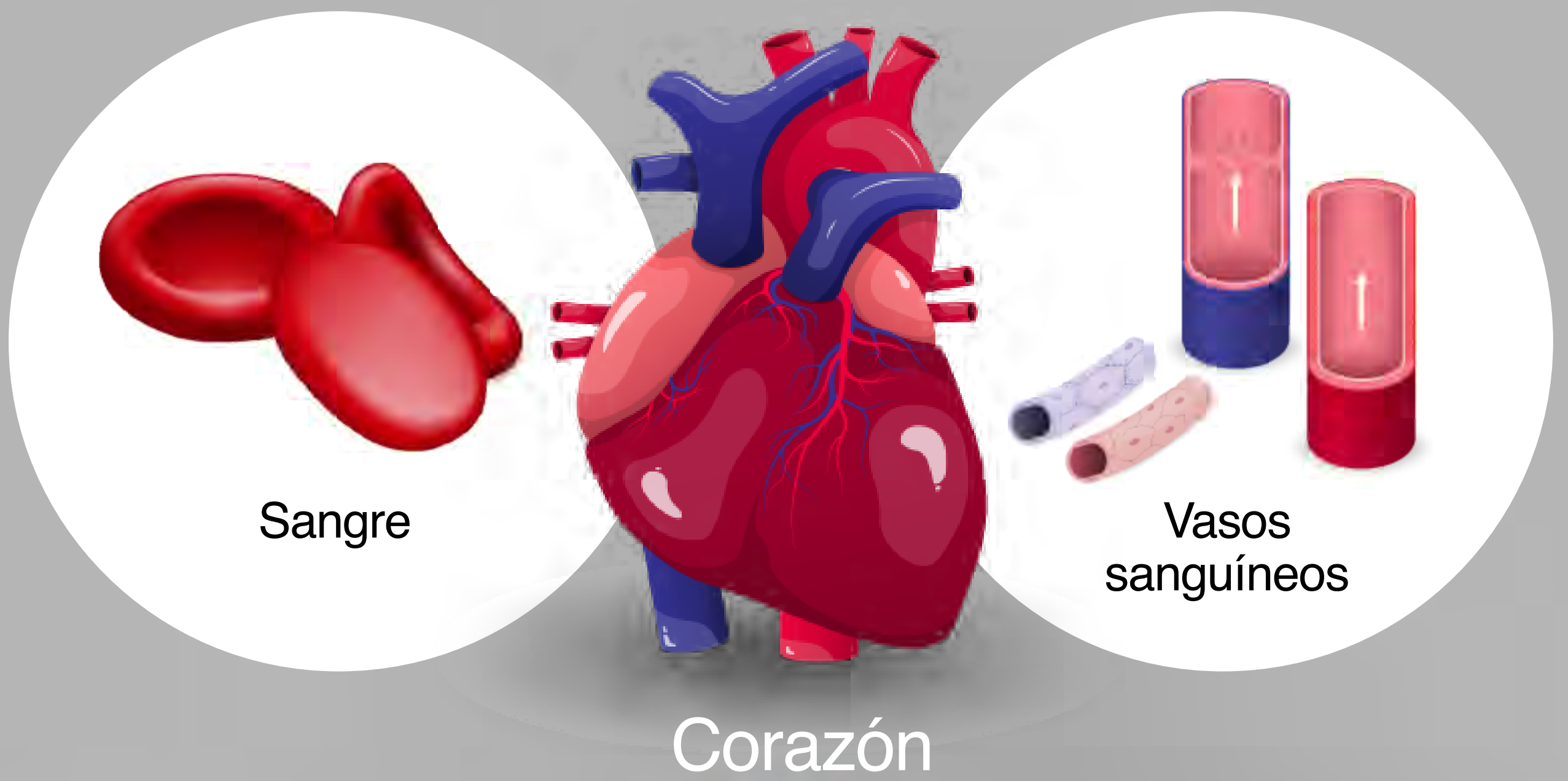




Estimula tu  
circulación  
mediante la  
alimentación

El sistema circulatorio está formado por el corazón, las arterias, las venas, los capilares y la sangre, juntos se encargan de distribuir sangre y otros nutrientes a todos los órganos y tejidos del cuerpo.



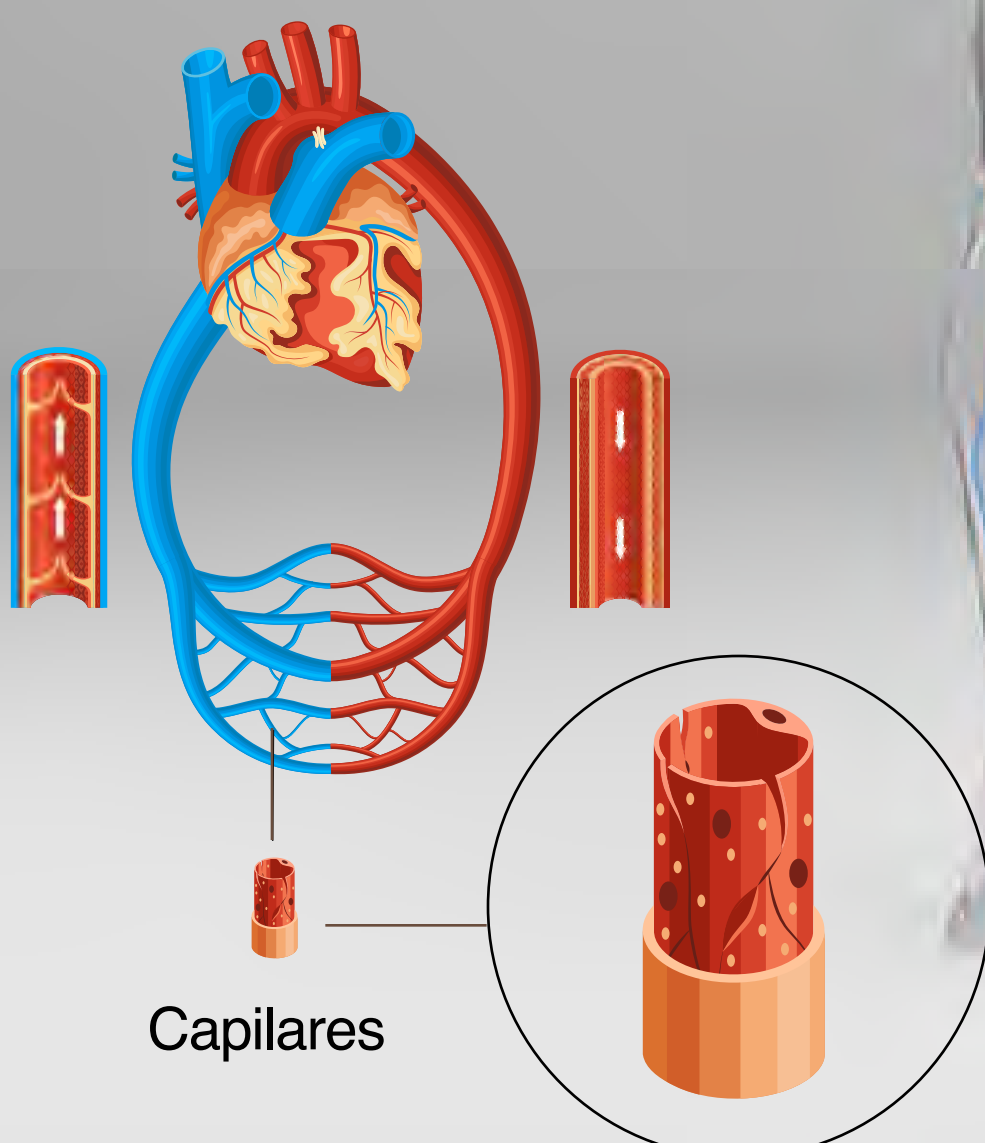
Sangre

Vasos sanguíneos


Corazón

Los pequeños vasos sanguíneos llamados capilares, facilitan el intercambio de oxígeno y nutrientes entre la sangre y las células del cuerpo.

El corazón es la bomba que **suele latir entre 60 y 100 veces por minuto** y se encarga de enviar la sangre en cada latido a todo el cuerpo.



Capilares



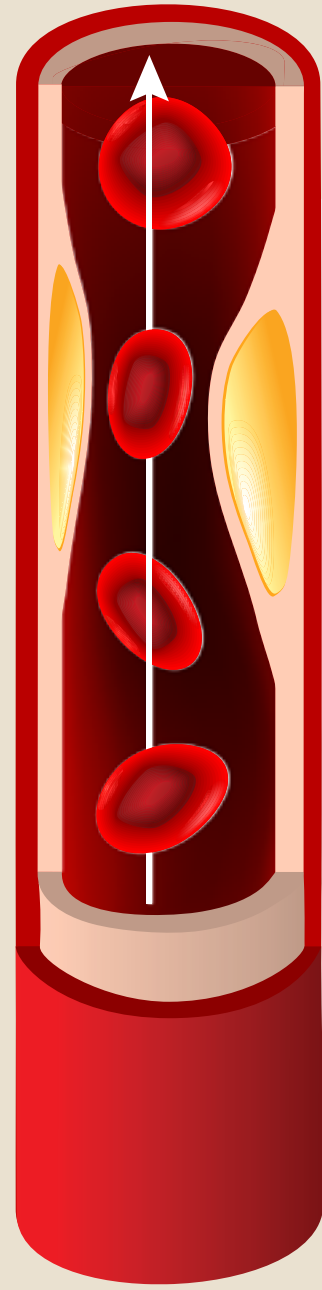
Después de distribuir el oxígeno, la sangre vuelve al corazón. Desde ahí, la sangre se bombea hacia los pulmones, donde se vuelve a cargar de oxígeno, repitiéndose este ciclo una y otra vez, permitiendo el correcto funcionamiento de diferentes procesos en el cuerpo.

Es por eso, que una óptima circulación es vital para la supervivencia.

# ¿Qué pasa con la mala circulación?

**Cualquier elemento que obstruya el paso de sangre por las arterias o las venas provoca un trastorno en la circulación sanguínea.**

La arteriosclerosis debida al depósito de colesterol, grasa y sustancias de desecho de la sangre, es la causa más común de obstrucción arterial, y si no se trata a tiempo puede provocar un infarto.

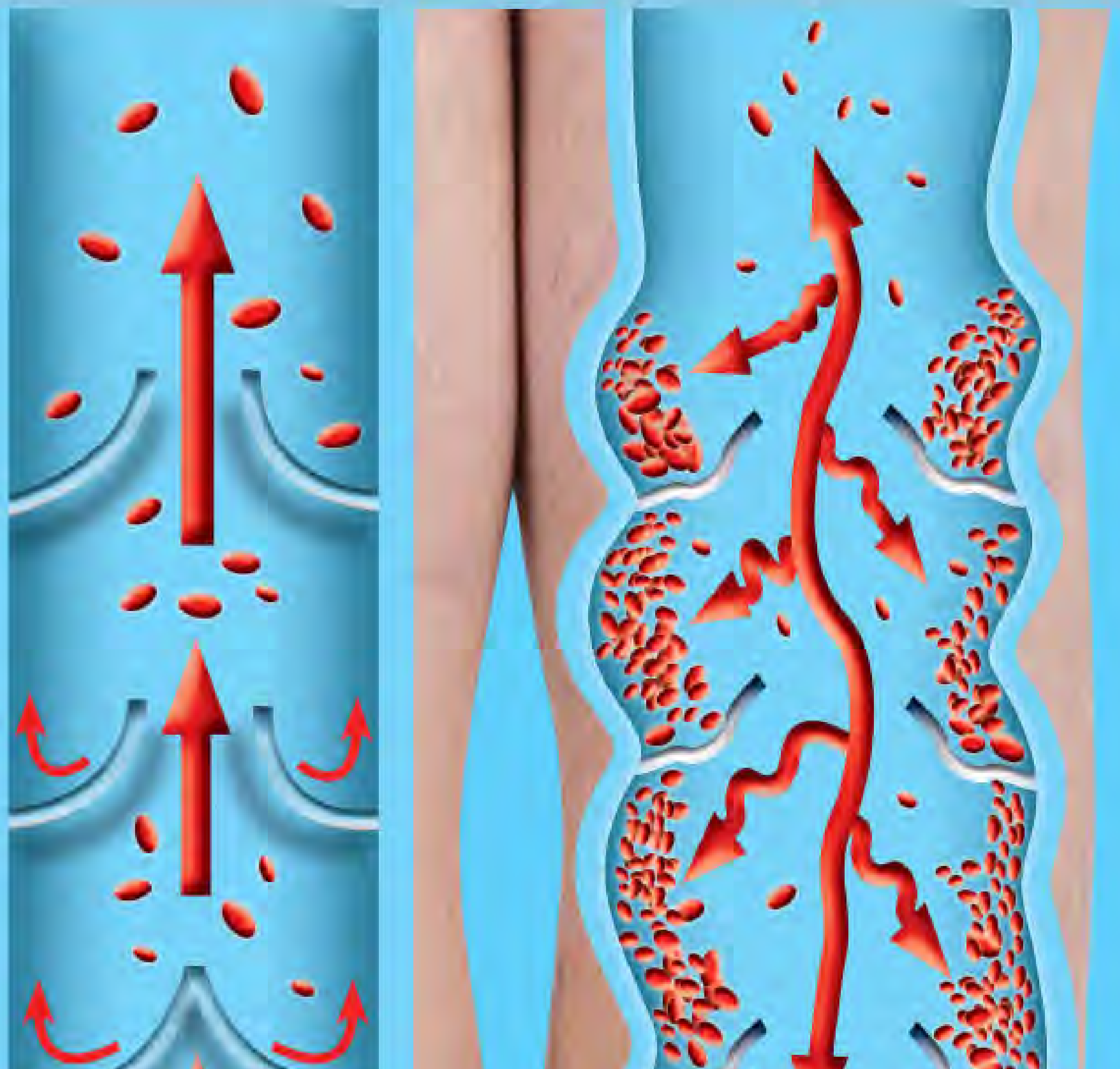


Si la sangre está muy densa, se pueden formar coágulos que impiden la normal circulación, lo que puede dar lugar a una trombosis.



Las várices, las hemorroides, la celulitis y la pesadez e hinchazón de las piernas, son trastornos que aunque en la mayoría de los casos no son graves, están provocados por diversas causas pero tienen un denominador común:  
**la mala circulación de la sangre.**

La dieta también juega un papel importante, tanto en la prevención de estos trastornos como en el alivio de los dolorosos síntomas.



# ¿Cómo se relaciona la alimentación con el sistema circulatorio?

**Al alimentarnos, incorporamos distintos nutrientes que nos aportan las sustancias y la energía que nuestro organismo necesita para funcionar correctamente.**

El sistema digestivo nos permite obtener esos nutrientes, mientras que el sistema circulatorio se encarga de llevarlos a todo el cuerpo.




# **Pero ¿qué pasa cuando no nos alimentamos de manera saludable?**

**El exceso de grasa en la sangre causa una deficiente circulación.**



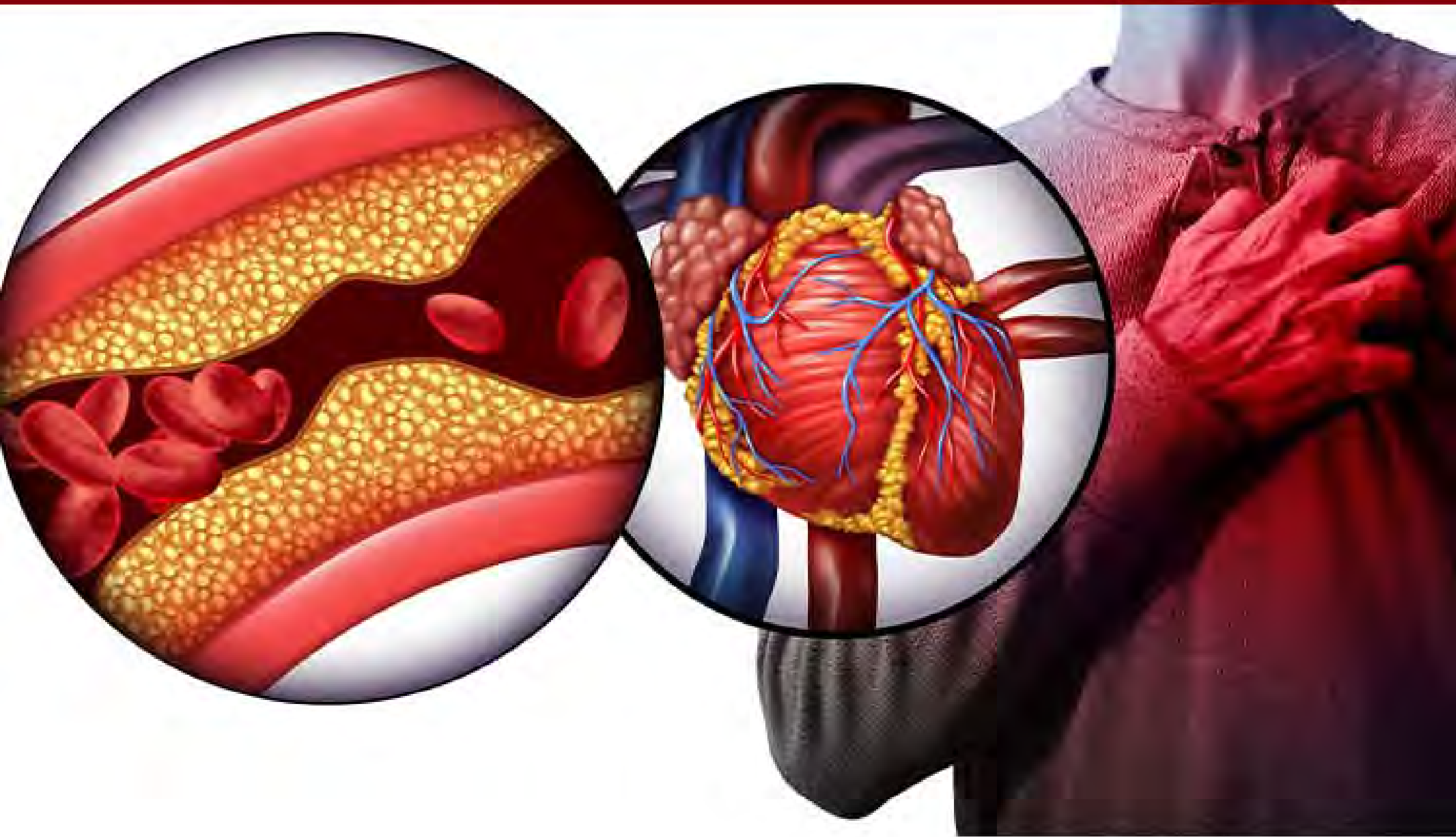
La grasa no fluye de manera ágil en el sistema circulatorio, por lo que no se lleva a cabo adecuadamente la oxigenación del cuerpo y puede llegar a obstruir venas y arterias, provocando el aumento del colesterol y los triglicéridos.



**Así, la acumulación de grasa no sólo daña al corazón, sino a todo el sistema de circulación sanguínea.**

**Más de mi millones  
de personas a nivel global,**  
según la Federación Mundial del Corazón, se ven  
afectadas por el sobrepeso, y sin embargo  
**su prevención podría evitar  
al menos el 80%**  
de las muertes prematuras por cardiopatías o por  
accidentes vasculares cerebrales.

Estimular la circulación mediante una alimentación  
óptima, sí es posible, Libera Tu Salud te comparte  
los nutrimentos que debes incluir en la dieta  
diaria para estimular tu circulación. Consulta la  
herramienta <<Diets and Programs>> bajo el  
nombre: “Nutrimentos para una circulación óptima”.



Referencias:

World Heart Federation (2023) Obesity  
<https://world-heart-federation.org/what-we-do/obesity/>

Chopra, D., & Snyder, K. (2017). Belleza radical: Los seis pilares para la salud integral. Grijalbo.