



NOTA DE PRENSA

DANACOL Y BERTÍN OSBORNE, JUNTOS PARA DISFRUTAR DE UNA FERIA CARDIOSALUDABLE

- Danacol ha organizado un taller de tapas saludables de la mano de Bertín Osborne. En este taller se ha contado con la Fundación Española del Corazón con el objetivo de dar recomendaciones para mantener controlados los niveles de colesterol elevados durante todo el año y en especial, en épocas de excesos.
- Esta iniciativa se enmarca dentro de la campaña de concienciación lanzada por Danacol para poner de manifiesto la importancia de cuidar la salud cardiovascular durante las celebraciones.
- Según los expertos de la Fundación Española del Corazón, el colesterol puede aumentar hasta un 10% debido a los excesos durante las festividades. Por ello, es necesario adoptar estilos de vida saludables también en momentos de excesos.

Sevilla, 5 de mayo de 2017-. Festividades como la Feria de Abril suelen ser sinónimo de excesos. Las comidas copiosas y poco equilibradas y la práctica de menos ejercicio físico pueden llegar a **incrementar hasta en un 10% los niveles de colesterol**. Aunque no sea visible, el colesterol alto podría ser una consecuencia de los excesos de los días de celebraciones, pudiendo aumentar el riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Los expertos insisten en la importancia de tener los **niveles de colesterol por debajo de 200 mg/dl** para ayudar a prevenir una de las causas de aparición de enfermedades cardiovasculares y destacan el papel fundamental de la alimentación y el ejercicio físico.

Por ello, Danacol ha lanzado una campaña 360 para concienciar sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular durante las épocas en las que se cometen excesos con la comida como ferias y festividades. Como iniciativa dentro de esta campaña, la marca ha querido estar presente en la Feria de Abril de Sevilla con el objetivo de ofrecer una alternativa gastronómica más equilibrada gracias a un taller de tapas saludables. El evento ha contado con **José Luís Palma**, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), la **experta en nutrición Asunción García**, la chef sevillana **Inmaculada Magüesin** y **Bertín Osborne** como padrino.

Bertín Osborne ha comentado: “estamos en plena feria y toca disfrutar, pero está claro que hay que seguir cuidándose y que hay muchas cosas que nosotros mismos podemos hacer para sobrellevar los excesos. Me ilusiona mucho poder colaborar con Danacol en esta iniciativa acercando a los andaluces nuevas formas de hacer la feria más saludable”.

Para más información (Tinkle):

Cristina Verdú | cverdu@tinkle.es | 673 225 700
Lorena Corfas | lorfas@tinkle.es | 630 043 239



Según el estudio [DARIOS 2011](#), en Andalucía **una de cada dos personas tiene el colesterol alto**. José Luís Palma, Vicepresidente de la FEC, señala que “durante las épocas de excesos, como la feria, se produce un cambio de hábitos muy significativo. Este abandono transitorio de los hábitos saludables hace que los niveles de colesterol fluctúen y que puedan incrementarse hasta en un 10%. El colesterol alto es una causa de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares que puede reducirse mediante una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable. Por ello, en caso de aumento de los niveles de colesterol durante la feria, es importante abordar la situación cuanto antes retomando los estilos de vida saludables y tomando medidas concretas que permitan reducir los niveles elevados de colesterol si éstos son altos”.

La Feria de Abril es sinónimo de disfrute y encuentros alrededor de una buena mesa. Por eso esta actividad quiso ofrecer también recomendaciones de alimentación saludables. La chef Inmaculada Magüesin, del restaurante El Pulpo de Sevilla, preparó en directo junto a Bertín Osborne una serie de tapas saludables con los ingredientes más típicos de la gastronomía andaluza: salmorejo, pescadito frito, jamón, ensaladilla rusa y papas aliñás, entre otras.

Asunción García, experta en nutrición, destaca que “es posible cuidar el colesterol alto incluso en épocas de celebración elaborando tapas con ingredientes cardiosaludables. Para conseguirlo es clave escoger bien los alimentos y usar técnicas culinarias simples como la plancha, el horno, el vapor, con poca sal y evitando los fritos en lo posible”.

Asunción García, también propone **5 consejos prácticos para cuidar los niveles de colesterol alto durante la Feria de Abril**:

1. Es conveniente **asegurar** el consumo adecuado de frutas, hortalizas, **pescado blanco y azul** (rico en omega 3), **aceite de oliva virgen y nueces para aportar grasas cardiosaludables**. Además, **consumir lácteos enriquecidos con esteroides vegetales como Danacol**.
2. **Evitar los excesos y las comidas copiosas** no solo durante las celebraciones, sino también durante el día a día.
3. **La práctica regular de actividad física es imprescindible**. Todo deporte cuenta, y en época de Feria de Abril **bailar** resulta una muy buena alternativa para incluir el deporte de manera divertida en las actividades típicas de esta celebración.
4. Mantener **un buen ritmo de descanso**. Aunque durante la Feria se suele romper con la rutina del sueño, es recomendable asegurar unas horas de descanso para ayudar a cuidar nuestro organismo.
5. Si se tiene el colesterol alto se recomienda consumir alimentos enriquecidos con esteroides vegetales como Danacol como parte de una dieta equilibrada y variada, y un estilo de vida saludable. Danacol puede suponer una ayuda extra para **reducir**

Para más información (Tinkle):

Cristina Verdú | cverdu@tinkle.es | 673 225 700
Lorena Corfas | lorfas@tinkle.es | 630 043 239



el colesterol hasta un 10% en 2-3 semanas de forma 100% natural, ya que contiene una fórmula única con ingredientes vegetales.

Ariadna Puig, Senior Brand Manager de Danacol apunta que “desde Danacol queremos recordar la importancia de cuidar la salud cardiovascular especialmente durante las épocas de excesos. Sabemos que en situaciones como la feria parece muy complicado cuidarse y por ello hemos querido aportar algunas recomendaciones para mostrar que se puede disfrutar de la feria y gestionar mejor los excesos. Hay muchas cosas que nosotros mismos podemos hacer para cuidar nuestro colesterol alto. Una alimentación equilibrada y alimentos como Danacol ayudan a reducir el colesterol alto no solo durante las fiestas sino también en nuestro día a día”.

Sobre Danacol:

“Danacol, con esteroides vegetales, reduce el colesterol entre 7 y 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroides. No está destinado a personas que no necesitan controlar su colesterolemia. No recomendado a mujeres durante el embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación consulte a su médico”.

www.danacol.es | www.prensadanone.es

Para más información (Tinkle):

Cristina Verdú | cverdu@tinkle.es | 673 225 700
Lorena Corfas | lorfas@tinkle.es | 630 043 239