

El mayor estudio realizado en Europa valida el poder de la Dieta Mediterránea

Miércoles, 27 de noviembre 2013

Más de 200 investigadores, 7.447 personas provenientes de 11 grupos de investigación de nueve comunidades autónomas y seis años de trabajo han sido necesarios para concluir el estudio *Predimed*, cuyas conclusiones fueron presentadas en el marco del *Congreso nacional de la Sociedad Española de Medicina Interna*, celebrado entre los pasados 21 al 23 de noviembre en Málaga.

Una alta adherencia a una Dieta Mediterránea tradicional suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos reduce en un 30% el riesgo relativo de sufrir una complicación cardiovascular en personas con alto riesgo, comparada con una dieta baja en todo tipo de grasa, según los resultados del estudio *Predimed*, el mayor ensayo clínico de intervención nutricional realizado en Europa, que fue presentado en el marco del *Congreso nacional de la Sociedad Española de Medicina Interna*, que se celebró entre los pasados 21 al 23 de noviembre en Málaga.

En *Predimed* se han analizado los posibles mecanismos por los que la dieta mediterránea podría ejercer este efecto protector. “*En este sentido, –afirmó el Dr. Ramón Estruch, primer autor del estudio, y del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clinic de Barcelona– hemos observado que actúa sobre el metabolismo de la glucosa, disminuyendo la resistencia a la insulina, reduce la presión arterial y mejora el perfil lipídico. Además, hemos comprobado que reduce los marcadores de estrés oxidativo y de inflamación sistémica, por lo que gran parte de sus efectos deberían atribuirse a su actividad antioxidante y antiinflamatoria. Se trata de un efecto similar, por ejemplo, a las estatinas, pero con la enorme ventaja de que la dieta mediterránea no tiene efectos secundarios.*”

En el estudio *Predimed* han participado más de 200 investigadores (incluidas/os dietistas y enfermeras/os) y 7.447 personas provenientes de 11 grupos de investigación de nueve comunidades autónomas, a las que se les ha seguido durante una media de seis años.

Hasta hace poco el paradigma para la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares era reducir todo tipo de grasa. Sin embargo, ahora se ha comprobado que las peores grasas son las saturadas y las ‘trans’, las que se forman en el curso de tratamientos industriales de determinados alimentos, como determinada bollería industrial.

La grasa vegetal, aportada por ejemplo por el aceite de oliva y frutos secos, tiene un efecto protector sobre muchos sistemas del organismo, entre ellos el cardiovascular.

Por su parte, un exceso de carbohidratos, especialmente si se trata de carbohidratos refinados, también resulta perjudicial, de ahí que se trate de sustituir el pan blanco por el pan moreno y se potencie el consumo de cereales integrales.

Es por ello, que el tratamiento de muchas enfermedades crónicas, como las cardiovasculares y la mayoría de factores de riesgo vascular, debería empezar con una modificación de los hábitos de vida, como un cambio a un patrón de alimentación más saludable como la dieta mediterránea tradicional y una mayor actividad física. Después, si este cambio de hábitos no surge efecto, debe iniciarse un tratamiento farmacológico. “*Lamentablemente, en la práctica clínica, se suelen obviar los dos primeros pasos, para empezar directamente un tratamiento farmacológico, que muchas veces no es eficaz porque ‘se llega tarde’.* Deberíamos volver a los pasos que recomiendan todas las guías, promover cambios hacia un estilo de vida más saludable y, sólo posteriormente, prescribir los tratamientos farmacológicos”, señala el Dr. Estruch.

Asimismo, son numerosos los estudios que indican que es mejor promover un patrón dietético saludable que recomendar el consumo de determinados alimentos. No obstante, sí que existen unos alimentos clave que juegan un importante papel dentro de la dieta mediterránea, como el aceite de oliva (mejor que sea virgen extra), la fruta, la verdura, los frutos secos, los cereales (mejor los integrales), el pescado (mejor el azul) y el consumo moderado de vino con la comidas.

Dieta mediterránea y peso corporal

“*Al iniciar el estudio *Predimed*, nos preocupaba el efecto que podría tener una intervención con una dieta rica en grasa (vegetal), es decir, rica en aceite de oliva y frutos secos, sobre el peso corporal y los parámetros de adiposidad, especialmente los relacionados*

con la adiposidad abdominal (perímetro de la cintura). No obstante, los resultados han sido en cierto punto sorprendentes, ya que los participantes que seguían la intervención con Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra, a pesar de consumir más energía total que los que seguían una dieta baja en todo tipo de grasa, presentan una mayor reducción del peso corporal y del perímetro abdominal que el grupo control”, explicaron los responsables del estudio.

Por tanto, las personas con sobrepeso u obesidad no deben tener miedo de consumir aceite de oliva o frutos secos, siempre que estos alimentos se engloben dentro de un patrón saludable como la dieta mediterránea.

Respecto a las bebidas fermentadas, como el vino y la cerveza, su consumo moderado (siempre con las comidas) también tiene un efecto protector sobre muchas enfermedades, pero especialmente sobre las cardiovasculares. *“En este contexto, merece señalarse que el vino siempre ha formado parte de la dieta mediterránea”,* comentó Ramón Estruch. En cuanto a la cerveza, en el estudio Predimed se ha observado que los consumidores moderados de cerveza en España siguen un patrón dietético más próximo a la Dieta Mediterránea tradicional que los no consumidores, un patrón dietético muy diferente al de los países anglosajones, donde su consumo se ha ligado más al *fast food* y patrones de alimentación menos saludables.