

**acierto.com** Comparador de Seguros **Ahorra hasta 300€ usando Acierto.com** CALCULAR >>>

**ÚLTIMA HORA** La compraventa de viviendas ahonda su caída al 5,5% en junio y suma dos meses consecutivos a la baja

Compartir

Cambiar

Twitter 752

Tuenti

Herramientas

- Enviar a un amigo
- Valorar
- Imprimir
- En tu móvil
- Rectificar

Además

Especial | Gráfico: Código ictus

INVESTIGACIÓN | Macroestudio

## Dieta mediterránea con aceite de oliva o frutos secos: el mejor aliado cardiovascular



El aceite de oliva es uno de los elementos de la dieta mediterránea. | El Mundo

- Un estudio español aporta la mayor evidencia científica de sus beneficios
- Se ha analizado, durante cinco años, a 7.500 personas con diferentes dietas
- Las personas que toman aceite de oliva tienen un riesgo de ictus un 30% menor
- Los beneficios similares se han observado con la ingesta de frutos secos
- La base alimenticia de todos los participantes era la dieta mediterránea

Cristina G. Lucio | Ángeles López | Madrid Comentarios 33  
Actualizado lunes 25/02/2013 12:10 horas

La ciencia llevaba muchos años apuntalando las bondades de la **dieta mediterránea**. Pero esta semana, el patrón alimenticio -ya **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**- ha recibido el espaldarazo definitivo gracias a los resultados de un macroestudio con sello español.

Este trabajo, en el que han participado 17 grupos de investigación del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), aporta una prueba clara de la protección cardiaca que confiere este tipo de ingredientes, por otra parte tan habituales en nuestro país. Según sus datos, publicados en la revista **'The New England Journal of Medicine'**, la **dieta mediterránea**, acompañada de **aceite de oliva virgen extra** o **frutos secos**, reduce la incidencia de problemas graves cardiovasculares -como los **ictus** o los **infartos**- en un 30%.

La investigación ha realizado un seguimiento a casi 7.500 participantes de distintas regiones de España durante una media de cinco años. Cuando comenzó el análisis, allá por el año 2003, ninguno de estos pacientes presentaba un problema cardiovascular, sin embargo, todos ellos tenían altas probabilidades de desarrollarlo en el futuro ya que padecían problemas como la **diabetes** o presentaban al menos tres de los factores de riesgo clásico: **tabaquismo**, **hipertensión** u **obesidad**.

De forma aleatoria, cada una de estas personas fue incluida en uno de los tres grupos que los investigadores querían analizar. Así, el primero de ellos estaba diseñado para seguir una dieta mediterránea suplementada con **aceite de oliva virgen extra (50 mililitros diarios)**; en el segundo se indicaba añadir **frutos secos (30 gramos al día de nueces, avellanas y almendras)** al mismo patrón general y, por último, en el tercero, considerado el grupo de control, los pacientes debían reducir la ingesta de grasas. En ningún caso se impuso a los participantes una **restricción calórica**. Sí hubo, en cambio, un apoyo y seguimiento del cumplimiento de la dieta por parte de dietistas.

Tras casi cinco años de seguimiento, los investigadores, comprobaron en primer lugar que, efectivamente, los miembros de los grupos con dieta mediterránea habían incrementado significativamente su consumo de semanal de pescado y legumbres, dos de los alimentos característicos del patrón. También era abundante la ingesta de aceite y frutos secos en cada grupo indicado.

Después, al analizar su estado de salud, los investigadores también comprobaron las consecuencias de este consumo. Según sus datos, entre estos participantes **la incidencia de problemas graves, como ictus o infartos, era significativamente menor** que entre quienes simplemente habían controlado su ingesta de grasas. De hecho, y debido a los buenos resultados, los investigadores pararon el estudio antes de la fecha prevista para que los participantes del tercer grupo pudieran

publicidad

pepephone.com

- Salud Blogs más leídos Últimas noticias
1. Descubren dos genes tras las epilepsias graves
  2. La familia genera más estrés a las madres trabajadas
  3. Desnutrición también es un bocado diario de foi
  4. Cacao para 'regar' el cerebro
  5. El coronavirus saudi, en dromedarios canarios
  6. El cáncer que mató a Henrietta Lacks
  7. Más impuestos al tabaco, menos consumo de alcohol
  8. Superar el duelo sin ansiolíticos
  9. Cuidado con cómo habla del peso con sus hijos
  10. La droga que anula la voluntad
- Ver lista completa

publicidad

## COCINA FÁCIL

Abrir, servir... y listo

-50%  
2 UNIDAD

EN UNA GRAN SELECCIÓN DE PRODUCTOS HASTA EL 14 DE AGOSTO DE 2013

publicidad

## Seguros de coche: Ahorra hasta 500€

Comparador 30 seguros coche en 3 minutos

CALCULAR >>>

Un servicio de: ELMUNDO.es En colaboración con: acierto.com

beneficiarse de las excelencias de la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos.

### El valor del aceite y las nueces

"Nuestros datos apoyan los beneficios de la dieta mediterránea para la reducción del riesgo cardiovascular", señalan los investigadores en la revista médica. "Estos datos **podrían explicar, al menos en parte, la menor mortalidad cardiovascular que se da en los países mediterráneos** en comparación con los países nórdicos o los Estados Unidos", añaden.

Pero, ¿en qué medida estos beneficios se deben al efecto del aceite y los frutos secos más que a la dieta mediterránea? Miguel A. Martínez-González, del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra y codirector del estudio Predimed, no cree que los resultados se deban interpretarse exclusivamente en términos de alimentos singulares. "No fue éste el contenido de la intervención, sino que se hizo algo más amplio: cambiar el patrón dietético global. Hoy día se piensa que el cambio de un sólo alimento no puede aportar un gran beneficio a la salud. **Lo realista es asumir que tal beneficio solo puede derivarse de un cambio de todo el patrón dietético.** Desde luego, sí que puede asumirse, con mejor evidencia que para muchos otros alimentos, que el aceite de oliva virgen y las nueces son protectores frente a la enfermedad cardiovascular, porque en ellos dos es donde conseguimos mayores diferencias".

Por otro lado, Emilio Ros, del departamento de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínic y uno de los investigadores de este estudio, otro valor importante de este trabajo es que es posible cambiar las pautas dietéticas de una población. "Los participantes cuando empezaron el estudio tenían una edad media de 60 años y, con los datos analizados, hemos comprobado que sí introdujeron mejoras en su alimentación, como el suplemento con frutos secos, la mayor ingesta de legumbres o de pescado. Esto demuestra que nunca es demasiado tarde".

Además, el impacto sobre la mortalidad puede ser importante. Según el estudio, por cada 313 personas que cumplían las recomendaciones dietéticas se evitaba un evento cardiovascular, "esto traducido a la población en esta franja de edad, entre los 60 y los 80 años, con problemas similares a los de los participantes, pensamos que **se podrían evitar 10.240 problemas cardiovasculares entre la población española**", señala Estefanía Toledo, investigadora de la Universidad de Navarra y también una de las autoras de este estudio.

### Una buena investigación

Para José M.ª Ordovás, director del laboratorio de Nutrición y Genómica del USDA-Human Nutrition Research Center on Aging de la Universidad de Tufts (EEUU), profesor de Nutrición y Genética, director científico del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación (IMDEA), "este es **el primer trabajo que utiliza dieta mediterránea 'de verdad'** en el estudio de prevención de enfermedades cardiovasculares y los resultados han sido positivos y convincentes (esperamos) para aquellos que puedan poner en duda las ventajas de la nutrición y, sobre todo, del uso de las dietas tradicionales como este es el caso".

"Este estudio tiene **una solidez científica muy alta y pocas veces alcanzada por investigaciones nutricionales previas** en países con una mayor 'tradición' científica y con una dedicación económica a la investigación muchísima más alta que el nuestro. Lo cual viene a demostrar la calidad y dedicación de nuestros científicos que han podido llevar a cabo este hito científico sufriendo recursos económicos con dedicación, entusiasmo e inteligencia ya que en otros países hubiera sido imposible llevar a cabo esta investigación con los medios que estos investigadores tenían. También ha demostrado los beneficios de trabajar en equipo. Pero, lo que es esencial es que estos resultados, este esfuerzo, redunden en beneficio de la salud, de la economía y del prestigio. **Que esto sirva para resucitar entre la población general, pero sobre todo entre nuestros jóvenes, la dieta mediterránea.**"

En cuanto a las líneas futuras de investigación, este experto señala que ya hay estudios muy avanzados, como el CORDIOPREV, que evalúa los beneficios de la dieta mediterránea en prevención secundaria, es decir, en pacientes que ya han tenido un problema cardiovascular. Por otro lado, Ordovás indica que "también sería interesante abordar el problema de la prevención primaria en la población general estudiando, sobre todo, no la enfermedad como punto final sino precisamente la ausencia de la misma, es decir, cómo el uso de la dieta mediterránea no sólo salva vidas sino que también salva euros en términos de costo sanitario".

No obstante, tal y como ha indicado Ramón Estruch, que ha coordinado el estudio Predimed desde el Hospital Clínic de Barcelona, los datos recogidos en este estudio servirán para conseguir nuevos análisis en los próximos años que servirán para conocer cómo se alimentan los españoles y cómo les afecta en su salud.