



Nutrición / Hábitos saludables

## La dieta mediterránea, el gran aliado vascular

Un gran estudio español respalda su papel protector

Á. LÓPEZ / C. G. LUCIO / Madrid

Cinco cucharadas de aceite de oliva virgen extra o un puñado de nueces y almendras todos los días. Con sólo sumar estos dos elementos a la dieta mediterránea, el riesgo de sufrir un problema cardiovascular grave disminuye un 30%, casi tanto o más que si se tomara un fármaco contra el colesterol pero con la ventaja de evitar la química y recurrir tan sólo a los ingredientes típicos de nuestro país. Así de claro lo deja el mayor estudio científico realizado hasta la fecha sobre nutrición en España y en Europa y cuyos datos han sido publicados en la prestigiosa revista *The New England Journal of Medicine*.

«No hay duda de que éste es el gran estudio sobre dieta mediterránea», afirma rotundo Valentín Fuster, director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), una de las instituciones que ha financiado este trabajo con más de una década de historia.

Iniciado en 2003, el estudio Prevención Primaria de la Enfermedad Cardiovascular con la Dieta Mediterránea (Predimed) ha sido realizado gracias al trabajo de unos 200 investigadores y la colabora-

ción de 7.500 participantes procedentes de diferentes puntos de España. Ninguno de ellos tenía una enfermedad cardiovascular, pero sí un elevado riesgo de desarrollarla 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.

Durante una media de cinco años, se evaluó qué tipo de intervención sería la más adecuada para prevenir un infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular o muerte por alguna de estas causas. Los participantes fueron asignados de forma aleatoria a uno de los siguientes tres grupos: una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra (50 mililitros diarios, unas cinco cucharadas); la misma dieta pero añadiendo frutos secos (30 gramos al día de nueces, avellanas y almendras) y, por último, el tercero, considerando el grupo de control, la alimentación debía ser baja en 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 nutricionistas.



EL MUNDO

«Lo que vimos fue que las personas que habían suplementado su dieta con aceite de oliva o con frutos secos tuvieron menos eventos cardiovasculares, en concreto un 30% menos, cifra que algunos fár-

macos no consiguen. Había que demostrar que esta dieta previene la enfermedad cardiovascular y eso es lo que hemos conseguido», aclara Ramón Estruch, que ha coordinado este estudio desde el Hospital

Clínic de Barcelona y quien señala que, con los datos recogidos durante este tiempo, se podrán obtener muchos más resultados en un futuro sobre cómo es la dieta de los españoles y su efecto en la salud.

### ORO LÍQUIDO EN LAS ARTERIAS

A. L.

► **Infartos.** La oxidación de las grasas lleva a un cambio en la conformación de las lipoproteínas que favorece la obstrucción de las arterias y con ella aumenta el riesgo de tener un infarto cardíaco o cerebral.

► **Aceite.** Los componentes antioxidantes del aceite de oliva virgen y de algunos frutos secos, especialmente las nueces, reducen este proceso de oxidación y protegen de la aterosclerosis (obstrucción de las arterias).

► **Fibra y vitaminas.** El gran valor de la dieta mediterránea, además del empleo de aceite de oliva, es que implica el consumo de legumbres, frutas y verduras, lo que supone una elevada ingesta de fibra y vitaminas.

► **Peso.** A pesar de que el aceite de oliva tiene un alto contenido calórico, las personas incluidas en el estudio Predimed que consumieron más cantidad de estas grasas o de frutos secos, no aumentaron su peso sino que lo redujeron. Se baraja la teoría de que estos ingredientes contribuyen a que el intestino absorba menos grasas o a que haya un cambio en la forma en que el organismo quema estas grasas.

► **Pescado.** Otro componente importante de la dieta mediterránea es el pescado azul, rico en ácidos grasos omega 3. Este tipo de grasas se vinculan con un mayor efecto cardioprotector.