



Una dieta mediterránea con nueces reduce un 49 % el riesgo de ictus

► Once centros estudiaron el efecto de la alimentación en 7.447 personas con riesgo cardiovascular

LEVANTE-EMV VALENCIA

■ Una dieta mediterránea combinada con aceite de oliva virgen y frutos secos reduce un 49 % el riesgo de ictus y puede reducir en un 30 % la posibilidad de sufrir de infarto de miocardio, o muerte cardiovascular, según el estudio «Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular» (PREDIMED), que ayer publicó la revista *New England Journal of Medicine*.

Se trata de una investigación liderada por el Instituto de Salud Carlos III y financiada, con más de 6,8 millones de euros, por el Ciber de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERObn).

El estudio ha contado con el apoyo financiero del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, Fundación Mapfre 2010, la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, la Generalitat Valenciana, el Gobierno de Navarra y la Generalitat de Cataluña.

«Este estudio, que se inició en otro de 2003 y finalizó en verano de 2011, tiene una gran relevancia para la salud pública», declaró el director general del Instituto de Salud Carlos III, Joaquín Arenas, que destacó que se trata del «mayor» ensayo clínico realizado en España.



Los frutos secos son esenciales para una buena salud. LEVANTE-EMV

En la investigación han participado 11 centros reclutadores y 8 laboratorios de Andalucía, Baleares, Canarias, Cataluña, Navarra, País Vasco y la Comunitat Valenciana que recabaron más de 20 millones de datos de 7.447 personas asintomáticas pero con alto riesgo cardiovascular, ya que eran fumadores, diabéticos, tenían el colesterol alto, hipertensión o un exceso de peso. Los participantes tenían entre los 55 y 80 años.

Seguimiento a cinco años

A todos ellos, se les realizó un seguimiento durante cinco años, con

sesiones trimestrales de asesoramiento, individuales o en grupo. De esta forma, los expertos han comprobado que una intervención con una dieta mediterránea tradicional suplementada con aceite de oliva virgen extra y frutos secos reduce en un 30 % la incidencia de muerte cardiovascular, el infarto de miocardio y el accidente vascular cerebral.

El estudio ha mostrado que las nueces son un elemento esencial, ya que consiguen reducir en un 49 % el riesgo de padecer ictus, en comparación con una dieta baja en grasa. «La investigación ha inten-

tado observar cuáles son los efectos en las tres enfermedades, aunque cuando las hemos analizado por subgrupos hemos comprobado que hay una disminución más significativa en el caso de los ictus», ha explicado el coordinador del estudio, Ramón Estruch.

El experto ha informado también que consumir una dieta mediterránea combinada con aceite de oliva virgen extra y frutos secos disminuye el índice de masa corporal y el perímetro de la cintura, aunque ha reconocido la necesidad de seguir investigando en este aspecto para consolidar estos beneficios.

«Este estudio —indicó Estruch— ha creado marca en el mundo, no sólo es el mayor ensayo clínico de España, sino que ha permitido crear una base de datos que será un patrimonio esencial para la investigación en nutrición en España en los próximos veinte años»

El coordinador de PREDIMED ha adelantado que ya hay previsto un segundo estudio para conocer la intervención con dieta mediterránea hipocalórica combinándola con terapia conductual y actividad física, para reducir peso y ver si, a la largo plazo, este tipo de alimentación también reduce las complicaciones cardiovasculares y el riesgo de padecer un cáncer.