



La salud en el plato

# MEDITERRÁNEA

## La mejor dieta del mundo

Reduce un 30% el riesgo de infarto e ictus

JOSEP CORBELLA  
 Barcelona

**N**o como lo mismo ahora que cuando empecé esta investigación, ha cambiado mi visión de la alimentación", explica Ramon Estruch, médico del Hospital Clínic, que ha coordinado el mayor estudio realizado en el mundo sobre la dieta mediterránea.

No es que Estruch comiera mal. Especialista en el metabolismo de las grasas, procuraba comer sano. Pero "los resultados me han sorprendido, el efecto beneficioso de la dieta mediterránea ha sido mayor de lo que esperaba". Ahora, explica, sigue tomando abundante fruta, verdura y hortalizas como antes, pero consume más pescado y menos carne, toma frutos secos casi a diario y come siempre con aceite de oliva virgen extra.

En el estudio han participado 7.447 personas que no tenían antecedentes de enfermedad cardiovascular, aunque sí tenían factores de riesgo como diabetes, hipertensión o exceso de colesterol LDL. Los participantes, de entre 55 y 80 años, se dividieron en tres grupos que debían seguir tres dietas saludables distintas: una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen; una dieta mediterránea rica en frutos secos; y una dieta baja en grasas.

Para incentivar que cumplieran la dieta asignada, los investigadores dieron gratis el aceite de oliva y los frutos secos

ja en grasas. La reducción del riesgo de ictus fue aún más notable: un 39%. Estos resultados confirman a las dietas mediterráneas como la mejor opción para la salud cardiovascular.

Ante la magnitud del beneficio, el estudio se interrumpió antes de llegar a su conclusión para dar a todos los participantes la posibilidad de adoptar una dieta mediterránea. La práctica de terminar estudios prematuramente es habitual en investigación médica cuando un nuevo tratamiento demuestra una gran eficacia.

Los resultados muestran también que sólo un 5% de los que debían seguir una dieta mediterránea abandonaron el estudio. En los que debían seguir la dieta baja en grasas, la tasa de abandono fue del 11%. "Mucha gente nos dijo que les resultaba fácil seguir la dieta mediterránea", explica Estruch, que ha coordinado el estudio junto a Miguel Ángel Martínez-González, de la Universidad de Navarra. "En cambio, la dieta baja en grasas parece ser más difícil de cumplir, posiblemente porque es más insípida".

Un punto importante del estudio es que no se limitó la cantidad de calorías que podía ingerir cada persona. Mientras se ajustara al tipo de alimentos que tenía asignados en su dieta, podía comer tanto como quisiera.

Dado que el aceite de oliva y los frutos secos son altamente calóricos, los investigadores temían que las dietas mediterráneas fueran peores para controlar el peso que la dieta baja en

grasas. Pero ocurrió lo contrario. Aunque el número de calorías ingeridas fue más alto en el grupo de los frutos secos, intermedio en el grupo del aceite de oliva y menor en el grupo de la dieta baja en grasas, los que siguieron dietas mediterráneas fueron los que tuvieron más facilidad para controlar su peso. "No estamos seguros de por qué ocurre esto", admite Estruch. Una posibilidad es que, "con la dieta mediterránea,

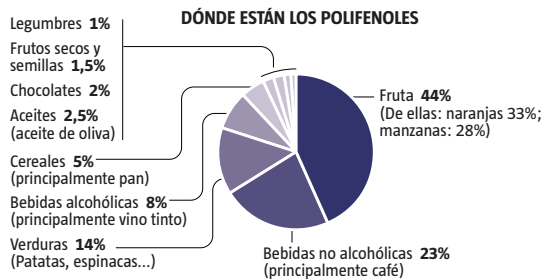
se llega a la sensación de saciedad sin consumir más calorías de las necesarias". Es, por lo tanto, una dieta que ayuda a comer por el hambre que se tiene.

Entre los componentes de la dieta mediterránea que explican sus beneficios para la salud, los más destacados son las grasas. Las del aceite de oliva (monoinsaturadas), las del pescado azul (omega 3) y las de los frutos secos (monoinsaturadas, omega 3 y omega 6) son todas ellas beneficiosas para la salud cardiovascular. En cambio, las grasas de las carnes rojas (saturadas) o de otros aceites como el de girasol, más abundantes en otras dietas, no son tan saludables. "Uno de los problemas que tenemos en la sociedad actual es que consumimos un exceso de carnes rojas", advierte Estruch.

Un segundo componente de la dieta mediterránea al que se atribuyen beneficios para la salud son los polifenoles, un amplio grupo de sustancias químicas que abundan en alimentos comunes en la dieta mediterránea co-

*El estudio Predimed ha comparado dos dietas variadas y saludables*

*Los polifenoles son uno de los componentes cardioprotectores más destacados de la dieta mediterránea*



### GRASAS SALUDABLES

Las grasas del aceite de oliva, el pescado y los frutos secos tienen efectos beneficiosos

### DIETA RICA EN POLIFENOLES

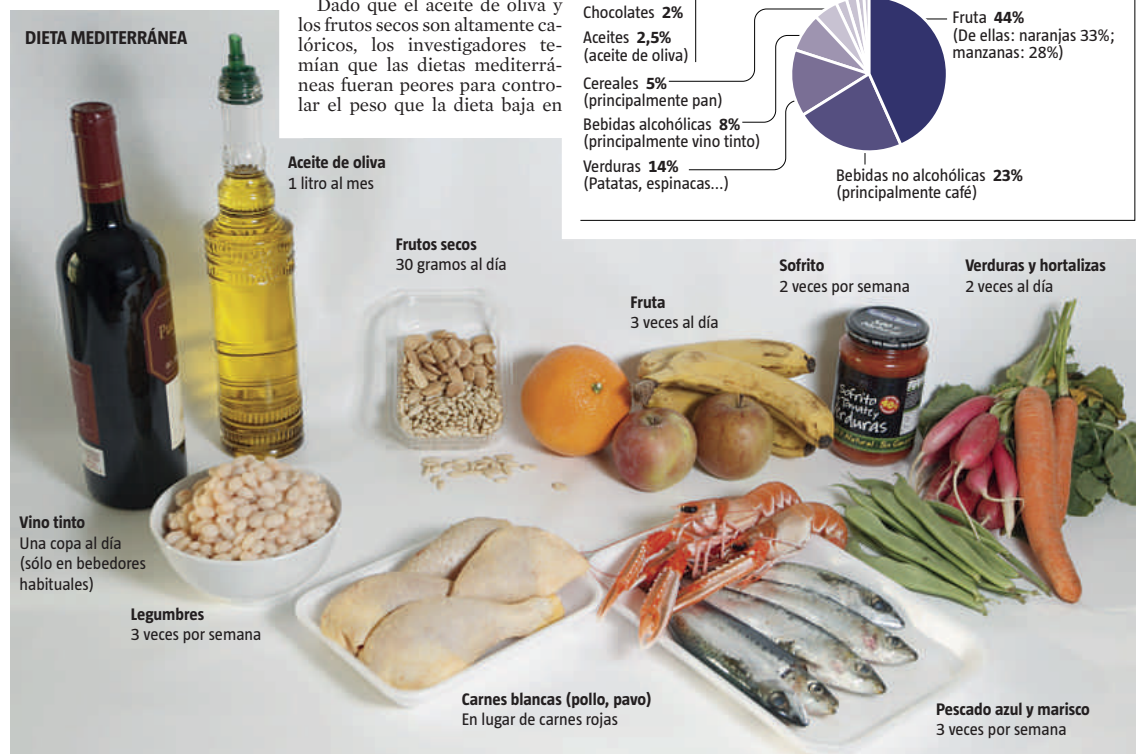
Frutas, hortalizas, vino tinto y café también contienen moléculas saludables

### MENOS CARNES ROJAS

"Consumimos un exceso de carnes rojas", advierte el director del estudio

a los participantes en el estudio.

Los resultados, presentados en la revista *The New England Journal of Medicine*, muestran que las personas que siguieron una dieta mediterránea tenían un riesgo de infarto un 23% más bajo en los cinco años siguientes que las que siguieron la dieta ba-



FUENTE: NEJM, Hospital Clínic

FOTOGRAFÍA: MANÉ ESPINOSA

## LOS DATOS DEL ESTUDIO PREDIMED

### Desde el 2003

El estudio se inició en el 2003. Los datos analizados abarcan hasta diciembre del 2010

### Participantes

7.447 personas de 55 a 80 años con factores de riesgo cardiovascular

### Coordinadores

Ramon Estruch (foto), del hospital Clínic de Barcelona, y Miguel Ángel Martínez-González, de la Universidad de Navarra



### Financiación

El grueso del presupuesto procede del Instituto de Salud Carlos III

mo frutas, hortalizas, aceite de oliva, vino tinto o café.

Entre los participantes en el estudio, los mayores beneficios se registraron entre las personas con hipertensión (en las que la dieta mediterránea redujo el riesgo de sufrir un infarto o un ictus en un 35%); exceso de colesterol LDL (con una reducción de riesgo del 36%); u obesidad (un 49%). Estos son precisamente los factores de riesgo en que la dieta tiene una influencia más importante.

Estudios anteriores habían observado que las enfermedades

### CONTROLAR EL PESO

**Con aceite de oliva y frutos secos se controla mejor el peso que con una dieta baja en grasas**

### FÁCIL DE CUMPLIR

**Sólo un 5% de los participantes en el estudio abandonaron la dieta mediterránea**

### LOS MAYORES BENEFICIOS

**Las personas con hipertensión, obesidad o colesterol alto son las más beneficiadas**

cardiovasculares son menos frecuentes en culturas que disfrutan de una dieta mediterránea que en otras regiones del mundo. Pero estos estudios, si bien han detectado una relación estadística y sugieren que la dieta tiene un efecto protector, no bastan para demostrar que la relación sea de causa-efecto.

En personas que ya han sufrido un infarto o un ictus, se ha comprobado que adoptar una

dieta mediterránea reduce el riesgo de sufrir un segundo accidente cardiovascular.

Pero faltaba lo que se llama un estudio de intervención para evaluar si la dieta mediterránea salva vidas en la población general. Este tipo de estudio, que sí permite demostrar relaciones de causa-efecto, suele basarse en comparar un tratamiento (en este caso, dieta mediterránea) con el mejor tratamiento alternativo posible (en este caso, dieta baja en grasas). "Con los resultados que hemos obtenido, ahora podemos afirmar que la dieta mediterránea salva vidas en la población general", afirma Estruch. No hay ningún otro tipo de dieta que haya demostrado un efecto tan beneficioso para la salud.

En el estudio Predimed, iniciado en el año 2003, han participado 19 equipos científicos de Catalunya, Navarra, Andalucía, Baleares, Canarias, País Vasco y la Comunidad Valenciana. Se trata del mayor ensayo clínico realizado hasta la fecha en España y uno de los mayores estudios de nutrición que se han hecho en el mundo. Que sus resultados hayan sido aceptados para publicarse en *The New England Journal of Medicine*, la revista de medicina más importante del mundo, indica que el estudio Predimed está destinado a cambiar la prevención de las enfermedades cardiovasculares más allá de los países mediterráneos.

"Como médico, lo que más me ha sorprendido es el enorme potencial que tiene la alimentación para mejorar nuestra salud", explica Estruch. "A menudo ponemos más énfasis en la farmacología que en la dieta, pero el estudio Predimed ha demostrado que, con unos hábitos saludables, podemos conseguir beneficios tan importantes o más que con los fármacos".

La falta de sueño perturba la actividad de más de 700 genes

## Tu ADN necesita dormir más

J. CORBELLA Barcelona

**D**ormir menos de seis horas diarias perturba la actividad de más de setecientos genes, según el mayor estudio que ha investigado los efectos de la falta de sueño sobre el genoma. Los genes afectados incluyen algunos relacionados con el sistema inmunitario, las reacciones inflamatorias, el metabolismo y la adaptación de las células a la oxidación.

Estudios anteriores habían detectado que la falta crónica de sueño favorece el sobrepeso y aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el mecanismo por el cual dormir poco lleva a sufrir trastornos de salud se desconocía.

Para aclarar qué ocurre en el cuerpo humano cuando duerme menos de lo necesario, investigadores de la Universidad de Surrey (Reino Unido) han reclutado a 26 voluntarios que tenían una media de edad de 27 años. Durante una semana, les dejaron dormir un máximo de seis horas al día. Después les forzaron a permanecer 40 horas seguidas en vela. Posteriormente, durante otra semana, les dejaron dormir hasta diez horas diarias. Y, para terminar, les volvieron a dejar otras 40 horas en vela. Mientras duró el experimento, se extrajo sangre a los voluntarios varias veces al día para analizar la actividad de los genes en las células blancas de la sangre.

Los resultados de la investigación, presentados ayer en la revis-



GRANT TURNER / BLOOMBERG / ARCHIVO

Una participante en un estudio sobre el sueño

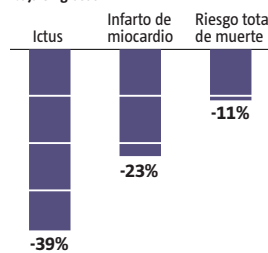
ta científica PNAS, demuestran que la privación de sueño tiene un efecto a gran escala sobre el ADN. Las condiciones del experimento simulan "una situación que experimentan muchas perso-

nas en las sociedades industrializadas", escriben los investigadores, dirigidos por Derk Jan-Dijk, en PNAS. Según datos de Estados Unidos, un 30% de las personas adultas duerme seis horas diarias o menos.

Entre los 711 genes que resultan perturbados cuando se duermen menos de seis horas diarias se encuentran algunos que pueden explicar la relación entre el déficit de sueño y el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares. Los investigadores destacan, por ejemplo, los genes NR1D1 y NR1D2, que regulan los

### RESULTADOS DEL ESTUDIO

Reducción de riesgo que se consigue con la dieta mediterránea respecto a una dieta baja en grasas



### SUEÑO Y SALUD

**El déficit de sueño aumenta el riesgo de diabetes y trastornos cardiovasculares**

### PROBLEMA COMÚN

**El estudio se ha basado en personas que dormían seis horas diarias**

niveles de glucosa (azúcar) y triglicéridos en la sangre. Citan asimismo una larga lista de genes relacionados con el sistema inmunitario que podrían aumentar la susceptibilidad a algunas enfermedades.

La investigación ha demostrado también que las personas que llevan varios días seguidos durmiendo poco soportan mucho mejor pasar una noche entera en vela. Tras pasar 40 horas seguidas despiertas, tenían perturbada la actividad de 856 genes. En cambio, cuando habían pasado una semana durmiendo bien sólo tenían perturbados 122 genes.

