



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

● Uno de los mayores estudios sobre dieta mediterránea realizados confirma su valor frente a las enfermedades cardiovasculares y subraya el aporte del aceite de oliva y las nueces

El estilo de vida que vino del sur

Ainhoa Iriberrí MADRID

Ya son muchos los años que los expertos llevan advirtiendo sobre los beneficios de la dieta mediterránea. Hasta el punto de que, en 2010, la Unesco la nombró Patrimonio de la Humanidad. Sin embargo, casi siempre se han probado sus virtudes frente a otro tipo de comida asociada a hábitos poco sanos, la que desgraciadamente cada vez es más frecuente en los países occidentales. Esto acaba de cambiar gracias a un importante estudio español, recién publicado en la revista médica más prestigiosa, *The New England Journal of Medicine*.

El trabajo, que sus autores definen como el mayor estudio clínico realizado hasta la fecha en España, comparó la variada dieta mediterránea (D.M.) con la clásica alimentación "de régimen", la dieta baja en grasas y calorías que se recomienda habitualmente a las personas que quieren adelgazar o cuidarse. Por si fuera poco, la dieta mediterránea a la que se asignó a dos de los tres grupos en los que se dividieron los 7.447 participantes, se suplementó con dos alimentos altamente calóricos: las nueces y el aceite de oliva virgen extra (del que se recomendaba un consumo de al menos 50 mililitros o cuatro cucharadas al día).

"Nos preocupaba que los asignados al grupo de aceite de oliva engordaran; pero ocurrió justo lo contrario, aunque no sabemos por qué mecanismos", explicó el autor principal, el investigador del Hospital Clínico de Barcelona Ramón Estruch en rueda de prensa. La publicación no es ni la primera ni será la última del estudio Prevención con Dieta Mediterránea (Predimed) que, antes de este trabajo, ya demostró asociación de la dieta mediterránea con un menor riesgo de diabetes y de síndrome metabólico.



Degustación de un potaje de garbanzos en un acto gastronómico.

MIGUE FERNÁNDEZ

Ancel Keys, 55 años después

La dieta mediterránea es a veces un concepto algo difuso, sobre todo si se tiene en cuenta que muchos de los países donde tradicionalmente se seguía se están acoplando a parámetros de alimentación muy distintos. El concepto de dieta mediterránea está asociado a un trabajo que comenzó en 1957 el investigador estadounidense Ancel Keys. El nutricionista observó que la mayor tasa de centenarios del mundo se localizaba en el sur de Italia. A partir de ahí, su hipótesis: la alimentación de los países

mediterráneos era más sana que la de su propio país. En lo que se denominó el Estudio de los Siete Países, Keys confirmó que los habitantes de las naciones mediterráneas tenían una menor tasa de enfermedad cardiovascular que los estadounidenses, incluso aquellos que, en teoría, se cuidaban más. La dieta con elevada presencia de legumbres, pasta, pan, vegetales, aceite de oliva e incluso vino era más sana que la que predominaba la carne y los lácteos, muy pujante en la década de los 60.

neza con un menor riesgo de diabetes y de síndrome metabólico.

Pero hay varias características que hacen especial a este trabajo. Su financiación, mayoritariamente pública, es inusual, como lo es también el elevado número de participantes. No obstante, quizás lo más importante es que ha sucedido lo mejor que puede pasar en un trabajo de este tipo: el beneficio de la dieta mediterránea ha sido tan evidente que el estudio se ha tenido que suspender antes de tiempo, ya que se consideraba poco ético seguir administrando una dieta baja en grasas al grupo control.

Lo que este estudio concreto pretendía demostrar era simple:

que la dieta mediterránea tradicional suplementada con nueces o aceite de oliva virgen extra reducía el riesgo de eventos cardiovasculares, en concreto: infartos, ictus y muerte cardiovascular. Debía hacerlo además en un grupo vulnerable: aquellas personas que, sin haber sufrido nunca un problema cardíaco, estaban en riesgo elevado de padecerlo (por tener colesterol elevado u otros factores de riesgo).

El trabajo se paró cuando se vio que los ictus se reducían un 39% entre las personas que seguían DM (con independencia del suplemento). En general, la reducción total de todos los eventos combinados fue algo menor: de un 28% en el grupo que seguía DM con aceite 'del

7.447

Participantes. Éste es el mayor proyecto realizado en España sobre hábitos alimentarios

bueno' y de un 30% de los que acompañaban la alimentación de nuestros ancestros con un buen puñado de nueces.

Solo un parámetro, la disminución de ictus, alcanzó lo que se denomina significación estadística, es decir, que se confirma que se repetirían las cifras si el estudio se hiciera una y otra vez. Sin embargo, los autores consideran que esto es así porque el trabajo se paró antes de tiempo. "No sabemos qué hubiera pasado si hubiéramos seguido el tiempo previsto", subrayó Estruch. El presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Javier Aranceta, que no participó en el trabajo, valora este muy positivamente.