



Confirmado: la dieta mediterránea es la mejor para la salud

Ya nadie puede poner en duda las bondades de la dieta mediterránea. Gracias a los recientes resultados de un macroestudio con sello español, Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea), tenemos ahora la certeza de que este tipo de alimentación, con aceite de oliva y frutos secos es capaz de reducir la incidencia de infarto o ictus en un 30%. (Lee sobre los mejores alimentos para el corazón, en nuestro reportaje de la página 94).

¿Cómo se hizo el estudio?

- Cerca de 7.500 personas de toda España participaron durante cinco años. Los voluntarios debían ser hombres de entre 55 y 80 años, o mujeres de entre 60 y 80 años, diabéticos o que cumplieran tres de los siguientes requisitos: ser fumador, hipertenso, obeso, con sobrepeso o tener el colesterol alto y tener antecedentes de enfermedad cardíaca.
- De forma aleatoria, los participantes fueron asignados al azar a tipos de 3 dietas. Dos de ellas eran dietas mediterráneas al completo, ricas en grasa vegetal, una suplementada con aceite de oliva virgen extra y otra suplementada con frutos secos. El tercer grupo fue asignado a la dieta convencional recomendada para la prevención cardiovascular, una dieta baja en todo tipo de grasas.
- Durante todo el estudio a los participantes asignados a cada uno de los dos grupos de dieta mediterránea se les entregaron gratuitamente aceite de oliva virgen extra (un litro por semana) o frutos secos (30 gramos al día, 15 gramos de nueces, 7,5 gramos de almendras y 7,5 gramos de avellanas). Los participantes no tuvieron que disminuir ni modificar su ingesta calórica. Ni siquiera cambiar sus hábitos con respecto al consumo de grasa.

