



Aceite con corazón

Un estudio corrobora las virtudes de la dieta mediterránea para prevenir problemas cardiovasculares

Néstor Bogajo

La buena fama de la dieta mediterránea viene de lejos. La Unesco la declaró en 2010 Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Ahora, un estudio la confirma como protectora de las enfermedades cardiovasculares. El secreto, según los expertos, está en la ingesta abundante de alimentos de origen vegetal y, sobre todo, en el uso del aceite de oliva como grasa de adición.

El estudio *Predimed* (de Prevención con Dieta Mediterránea), publicado en la prestigiosa revista *New England Journal of Medicine*, ha proporcionado evidencias científicas suficientes para asegurar que la dieta mediterránea previene las enfermedades cardiovasculares. Hasta 7.500 voluntarios se dividieron en tres grupos a los que se asignó una dieta distinta: la mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen, la mediterránea suplementada con frutos secos y la dieta de control baja en grasas recomendada para la salud cardiovascular en EE.UU. Tras cinco años de estudio, las conclusiones son demoledoras: las dietas mediterráneas redujeron un 30% el riesgo de infarto, ictus o muerte cardiovascular.

EL MEJOR ESTUDIO HASTA HOY

“Las evidencias con las que contábamos hasta ahora no eran tan potentes. Procedían de estudios pequeños, epidemiológicos, de los que en realidad no se podía inferir causalidad alguna. En cuanto a la incidencia de la dieta en la prevención cardiovascular, sólo existía un estudio y hecho con gente que ya había sufrido un infarto”, recuerda el doctor Emili Ros, médico del Hospital Clínic de Barcelona e investigador encargado de diseñar la intervención nutricional del estudio *Predimed*. “Este es



GRAN PARTE DEL SECRETO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA ESTÁ EN EL USO DE ACEITE DE OLIVA COMO GRASA DE ADICIÓN SHUTTERSTOCK

un estudio muy serio”, añade.

Predimed, financiado por el Instituto de Salud Carlos III, se llevó a cabo con personas de 55 a 80 años, en el caso de los hombres, y de 60 a 80, en el de las mujeres. Para asegurarse de que en breve tendrían infar-

● INGREDIENTES CLAVE

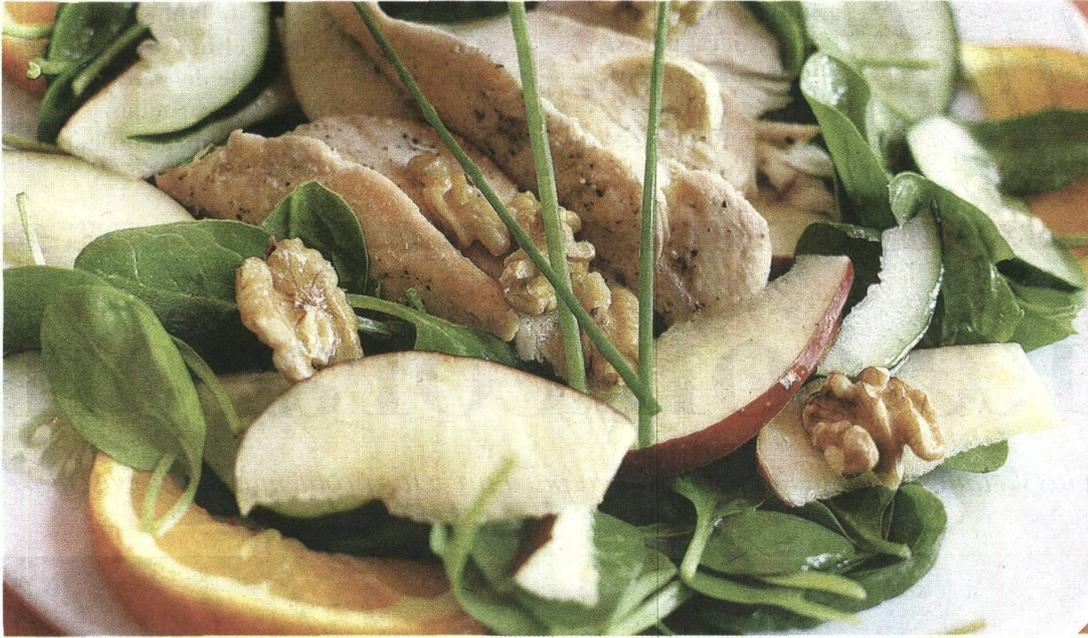
El aceite y los frutos secos reducen en un 30% las dolencias cardiovasculares

tos o accidentes vasculares que estudiar, todos los voluntarios tenían diabetes o tres factores de riesgo cardiovascular –tabaquismo, colesterol alto, antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura o hipertensión–. “El estudio se

planteó a seis años vista, pero al quinto ya teníamos suficientes evidencias de protección y pudimos parar”, apunta Ros.

Además de confirmar la buena fama de la dieta mediterránea,





LAS NUECES SON UN ALIMENTO TRADICIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA Y UN COMPONENTE CLAVE DEL ESTUDIO PREDIMED JORDI PLAY

El secreto está en las grasas vegetales



Predimed también derrumba algún que otro mito, como aquel que dice que las dietas ricas en grasas no son saludables. “El aceite es grasa vegetal y los frutos secos también contienen muchas grasas. Sabemos que las grasas animales no son buenas para la salud y ahora corroboramos que las grasas vegetales sí lo son”, apunta el doctor, quien añade que otro de los aspectos que se observaron gracias al estudio es que, a pesar del consumo de grasas vegetales –cuatro cucharadas soperas de aceite (unos 50 ml) o 30 gramos de

frutos secos al día-, los voluntarios no engordaban, incluso bajaban algo de peso. “Otro mito que cae: el de que consumir aceite de oliva o comer frutos secos engorda”. Un hecho que, según Ros, invita a cambiar algunas de las recomendaciones nutricionales actuales: “A los diabéticos –casi todos con sobrepeso– no se les dejaba freír ni comer frutos secos. Y ahora eso puede cambiar”.

ALIMENTOS Y ALGO MÁS

A la dieta mediterránea la caracteriza, además del uso del aceite de oliva como fuente principal de grasa, la abundancia

de alimentos de origen vegetal –pan, pasta, arroz, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos–, así como un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, lácteos y huevos. La carne roja se toma en pequeñas cantidades y el vino, con moderación y siempre en las comidas. “Su importancia en la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado”, asegura Isabel Bertomeu, nutricionista de la Fundación Dieta Mediterránea, “también cuentan los beneficios de su bajo contenido en ácidos

grasos saturados y su alto contenido en monoinsaturados, en carbohidratos complejos y fibra. Y también es preciso añadir los derivados de su riqueza en sustancias antioxidantes”. Bertomeu, no obstante, añade que “la dieta mediterránea es mucho más que un conjunto de ingredientes y frecuencias: es un estilo de vida que se ha transmitido de generación en generación, durante siglos, compartido por los pueblos mediterráneos. Es una valiosa herencia cultural, que, partiendo de la simplicidad y la variedad, ha dado lugar a una combinación equilibrada y completa

de los alimentos, basada en los productos frescos, locales y de temporada en la medida, de lo posible”. La dieta mediterránea, según la nutricionista, incluiría también desde las prácticas culinarias hasta el clima local, que ha favorecido a una agricultura eficiente. Y también los hábitos: “Para los mediterráneos, una comida es siempre un acto lúdico que compartir con la familia y los amigos, en que la satisfacción de los sentidos es una condición prioritaria”. Nada que ver con la dieta de algunas zonas anglosajonas, por ejemplo.

PREGUNTAS POR CONTESTAR

Predimed, sin embargo, se ha limitado sólo a valorar la ingesta de alimentos. No repara en otras variantes, como la actividad fi-

● UN MITO QUE CAE

Los voluntarios no engordaron a pesar de las cuatro cucharadas de aceite diarias

● ESTUDIOS FUTUROS

En breve se analizará la incidencia de la dieta en el cáncer, la demencia o la diabetes

sica o la pérdida de peso. En un futuro estudio, avanza el doctor Ros, experimentarán con las mismas dietas pero exigiendo a los voluntarios de uno de los grupos que pierdan peso, para comprobar si los resultados son todavía mejores. Otros estudios han de ver la luz próximamente partiendo de los datos de Predimed, cuyo objetivo principal era el estudio de las enfermedades cardiovasculares pero que ha recogido también información sobre la influencia de la dieta mediterránea en otras dolencias como el cáncer, la demencia, las cataratas o la diabetes, y cuyos resultados podrían aplicarse también a la salud pública y a las recomendaciones nutricionales para la población.

● LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- 1 Usar aceite de oliva como principal grasa de adición. Su vitamina E, betacarotenos y ácidos grasos son cardioprotectores.
- 2 Alimentos de origen vegetal –frutas, verduras, legumbres y frutos secos–, en abundancia: cinco raciones al día.
- 3 Consumir pan y derivados de los cereales –pasta, arroz y, sobre todo, productos integrales– cada día. Aportan energía.
- 4 Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada, los mejores. Hay que aprovechar el producto de temporada.
- 5 Comer lácteos a diario, sobre todo yogur y quesos, aporta proteínas, minerales y vitaminas. Y mejora la microflora intestinal.
- 6 La carne roja, con moderación y como parte de guisos y otras recetas. Las carnes procesadas, en cantidades pequeñas.
- 7 El pescado, en abundancia; los huevos, con moderación. Se recomienda comer pescado azul una o dos veces por semana.
- 8 Fruta fresca, como postre habitual, a media mañana o como merienda. Dulces y pasteles, sólo de vez en cuando.
- 9 El agua es la bebida del Mediterráneo. El vino, con moderación, en las comidas y en el contexto de una dieta equilibrada.
- 10 Y tan importante como comer bien es realizar actividad física a diario. Mantenerse activo ayuda a conservar la salud.



LA MERLUZA ES UNO DE LOS PESCADOS MÁS HABITUALES EN NUESTROS MERCADOS JORDI BARRERAS