

La dieta mediterránea también previene la diabetes tipo 2, según los investigadores del estudio Predimed

La investigación constata que se reduce hasta un 40% el riesgo de desarrollar la enfermedad

PAMPLONA, 7 Ene. (EUROPA PRESS) -

El efecto favorable de la dieta mediterránea en la prevención del infarto de miocardio y la trombosis cerebral, que los investigadores del ensayo aleatorizado 'Predimed' constataron el pasado mes de febrero, se extiende ahora a la prevención de la diabetes tipo 2.

Este grupo de investigadores españoles en red, coordinado por el profesor Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva en la Universidad de Navarra, acaba de publicar en 'Annals of Internal Medicine' un ensayo clínico con 3.541 hombres y mujeres de 55 a 80 años y de alto riesgo cardiovascular, todos ellos inicialmente libres de diabetes.

En el estudio, en el que ha participado también de manera destacada la Universidad Rovira Virgili de Reus, se comprobó que con una intervención dietética para promover la adherencia a la dieta mediterránea (rica en aceite de oliva virgen, frutos secos, verduras, frutas, pescado, vino tinto y legumbres, pero restringida en carnes rojas y postres azucarados) se obtenía una reducción relativa del 30 por ciento en el riesgo de desarrollar diabetes.

Esta reducción de riesgo, ha explicado la Universidad de Navarra en un comunicado, se observó al combinar los dos grupos asignados a dieta mediterránea, y compararlos frente al grupo control que recibía consejos para seguir una dieta baja en grasa.

Los resultados suponen una constatación de los resultados previamente publicados del ensayo 'Predimed' (Prevención con Dieta Mediterránea) que aparecieron por primera vez hace unos meses en el New England Journal of Medicine.

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE HASTA EL 40%

Los participantes fueron asignados al azar a tres posibles dietas: dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra, dieta mediterránea suplementada con frutos secos, o una dieta control (consejos sobre dieta baja en grasas).

El programa de intervención incluyó entrevistas personales trimestrales con dietistas, además de sesiones grupales también trimestrales. Este programa se mantuvo de media durante más de 4 años. No se usaron ni dietas hipocalóricas ni programa alguno de ejercicio físico.

La efectividad fue superior en el grupo que recibía aceite de oliva extra-virgen, con una reducción del riesgo del 40 por ciento estadísticamente significativa; el grupo que recibía frutos secos obtuvo una reducción del 18 por ciento.

Según Martínez-González, autor senior del artículo, "sabíamos que se podía prevenir la diabetes actuando intensivamente sobre el estilo de vida mediante programas de pérdida de peso (reducción del número total de calorías ingeridas) y de fomento del ejercicio físico, pero ésta es la primera vez que un ensayo aleatorizado demuestra que también es posible hacerlo solo cambiando el patrón dietético, sin reducción de calorías, ni metas de pérdida de peso o de ejercicio físico".

Los resultados confirman los estudios publicados previamente por otro estudio español, también dirigido por el profesor Martínez-González usando datos del estudio SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), una cohorte observacional de graduados universitarios. En estos graduados un mejor seguimiento de la dieta Mediterránea se asoció fuertemente con una reducción del riesgo de diabetes.