



5 Octubre, 2014

**SALUD** ■ A NIVEL ESTATAL EL ESTUDIO 'PREDIMED PLUS' CONTARÁ CON LA PARTICIPACIÓN DE 6.000 VOLUNTARIOS

# Buscan a 300 personas con obesidad para una investigación nutricional

La Unitat de Nutrició Humana (URV) quiere demostrar que perder peso y hacer ejercicio previene enfermedades cardiovasculares

**SILVIA FORNÓS**

El equipo de investigadores de la Unitat de Nutrició Humana de la Facultat de Medicina de la URV busca 300 personas con problemas de sobrepeso u obesidad que quieran participar en el estudio *Predimed Plus*. El programa pretende demostrar los efectos cardiovasculares que resultan de una dieta mediterránea hipocalórica (baja en grasas), de la pérdida de peso y de la realización de actividad física.

«Queremos demostrar que una intervención intensiva en el estilo de vida puede reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, como un infarto de miocardio o una embolia cerebral, o de morir a consecuencia de ello», asegura el coordinador del estudio *Predimed Plus*, Jordi Salas-Salvadó. La investigación se realiza a nivel estatal con una muestra de 6.000 personas.

Salas-Salvadó señala que «se trata de un estudio ambicioso porque es la primera vez que se intenta demostrar científicamente una cuestión que se da por hecha». Él mismo ya participó en el primer estudio de nutrición *Predimed*, que puso en evidencia los beneficios de una dieta mediterránea enriquecida en aceite de oliva y frutos secos.

## Reclutamiento

La fecha límite de reclutamiento de voluntarios para participar en la investigación es finales de 2015. Quienes quieran participar deben cumplir los criterios de síndrome metabólico, es decir, factores de riesgo que aumentan la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular.

«Tienen que ser hombres y mujeres que tengan obesidad abdominal, el azúcar elevado o ser diabéticos, los triglicéridos elevados, el colesterol HDL bajo, o ser hipertensos», explica Jordi Salas-Salvadó, quien apunta que «para entrar en el programa es



Imagen de uno de los voluntarios que participaron en la primera parte de la investigación. FOTO: DT

## LOS PARTICIPANTES

**Criterios de inclusión. Hay que cumplir al menos tres de los siguientes puntos:**

- **Hombres:** de 55 a 75 años, con un Índice de Masa Corporal  $\geq 27$ .
- **Mujeres:** de 60 a 75 años, con un Índice de Masa Corporal  $\geq 27$ .
- **Sobrepeso u obesidad.**
- **Triglicéridos aumentados:** ( $>150$  mg/dL) o tomar medicación para su tratamiento.
- **Colesterol HDL bajo:** ( $\leq 40$  en hombres y  $\leq 50$  mg/dL en mujeres o tomar medicación para su tratamiento).
- **Presión arterial alta:** ( $\geq 130/85$  mmHg) o tomar medicación para su tratamiento.
- **Glucemia alta en ayunas:** ( $\geq 100$  mg/dL) o tomar medicación para su tratamiento

## EL ESTUDIO PREDIMED

### Los beneficios de la dieta mediterránea

■ El estudio *Predimed Plus* es la continuación de la investigación *Predimed* (Prevención con Dieta Mediterránea), y cuyos resultados principales fueron publicados en 2013 en la revista médica *The New England Journal of Medicine*. La investigación constató, según explica Jordi Salas-Salvadó, que «las personas que seguían una dieta mediterránea enriquecida con frutos secos o aceite de oliva tenían un 30% menos de posibilidades de tener un infarto de miocardio, una embolia cerebral o de fallecer a causa de una enfermedad cardiovascular, que el grupo de personas que siguieron las recomendaciones de una dieta baja en grasas».

Específicamente, el riesgo de ictus o accidente vascular cerebral se reduce en un 49% cuando se sigue una dieta mediterránea suplementada con 30 gramos de frutos secos, la mitad de ellos nueces, en comparación con una dieta baja en grasa.

#### Los participantes

En el estudio colaboran más de 90 investigadores de los principales grupos de nutrición españoles. El ensayo clínico se realizó con 7.447 voluntarios de todo el mundo de entre 55 y 80 años con un alto riesgo cardiovascular. De estos, 877 fueron de Reus. Para poder participar en la primera parte del estudio de Prevención con

Dieta Mediterránea, los voluntarios debían ser diabéticos o cumplir tres de los siguientes requisitos: ser fumador, tener la tensión alta, tener alteraciones en el colesterol, ser obeso o tener sobrepeso, o tener antecedentes familiares de enfermedad cardíaca precoz. A los voluntarios que fueron seleccionados para participar en el estudio se les asignaron al azar a tres dietas. Dos de ellas eran dietas mediterráneas, ricas en grasa vegetal, una suplementada con aceite de oliva virgen extra y otra con frutos secos. Al tercer grupo le fue asignado una dieta convencional recomendada para la prevención cardiovascular, una dieta baja en todo tipo de grasas.

necesario cumplir tres de estos requisitos». Por ahora la Unitat de Nutrició Humana de la URV cuenta con 60 participantes, después de entrevistar a 160 posibles candidatos. «Para participar, los interesados únicamente tienen que ponerse en contacto con su médico de cabecera o enviar un correo electrónico a [info@predimedplus.com](mailto:info@predimedplus.com)», explica Jordi Salas-Salvadó.

El coordinador del estudio *Predimed Plus* señala las ventajas que tiene participar en la investigación. «Los participantes tienen a su alcance un equipo de profesionales expertos en nutrición y en cambiar el patrón de actividad física, lo que asegura un control absoluto de su estado de salud», explica Jordi Salas-Salvadó. Por ejemplo, cada año se les hará una densitometría para sa-

ber cómo tienen la masa ósea, así como un electrocardiograma.

El estudio *Predimed Plus* establece dos grupos de pacientes. El primero seguirá una dieta mediterránea enriquecida en aceite de oliva y frutos secos, mientras que el segundo seguirá la misma pauta alimenticia combinada con una reducción del consumo de grasas. «En cualquier caso a cada paciente se le realizará una die-

ta personalizada», asegura el investigador.

#### Motivación

Además se les realizará un tratamiento conductual, para motivar a los participantes y que les resulte más fácil cambiar de estilo de vida. «Buscamos personas con ganas de seguir las indicaciones que les demos y muy motivadas, ya que cambiar de estilo de vida no es fácil. Realmente hacer ejercicio físico, en un momento determinado, es incluso más difícil que cambiar una dieta por otra más saludable», confiesa el coordinador del programa de investigación.

Al respecto, en el estudio se anima a los participantes a aumentar de manera paulatina el tiempo que invierten en andar, además de otro tipo de ejercicios. «Una vez al año comprobaremos los patrones de actividad física que han realizado y si son más activos», asegura Salas-Salvadó.

#### 10 años de estudio

El programa *Predimed Plus* se prolongará durante una década. Los dos primeros años se centran en el reclutamiento de voluntarios, después le siguen seis años más de seguimiento de los participantes con la intervención de profesionales, y dos años más de seguimiento para comprobar si su estado de salud ha mejorado.