

18 Junio, 2015

PÁGINAS: 2 TARIFA: 945 €

PAÍS: España

ÁREA: 252 CM<sup>2</sup> - 45%

FRECUENCIA: Diario

O.J.D.:

**E.G.M.**: 347000

SECCIÓN: SANTIAGO



## **EMILI ROS RAHOLA ESPECIALISTA DEL CLÍNIC DE BARCELONA**

# «La buena nutrición es igual o mejor que muchos fármacos»

Introducir habitualmente en la dieta aceite de oliva y frutos secos reduce hasta un 30 % el riesgo cardiovascular, afirma

#### JOEL GÓMEZ

SANTIAGO / LA VOZ

«El estudio Predimed, de efectos de la dieta mediterránea sobre la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular, se comenzó en el 2003 y cuando se suspendió en diciembre del 2011, se verificó que había beneficios y resultados espectaculares», afirma Emili Ros Rahola, jefe de la unidad de lípidos y director de un grupo integrado en el Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición, centro de referencia estatal que dirige el endocrinólogo Felipe Casanueva desde Santiago. Emili Ros clausuró ayer, en el Clínico, el ciclo Cardiochus, con una intervención sobre este estudio basado en la nutrición.

# —¿Cuáles son las enseñanzas del estudio Predimed?

-Fue un estudio pionero, realizado en España, con financiación pública y ayuda de la industria alimentaria. Se reclutaron 7.500 participantes, pacientes de riesgo cardiovascular, por padecer diabetes, hipertensión o colesterol elevado, y se controlaron en once centros de España por dietistas, cada tres meses. Se ofrecían consejos dietéticos y otros apoyos, y se les pasaba un cuestionario para verificar su adherencia a la dieta mediterránea. Se demostró que se si se introducía habitualmente en la dieta mediterránea aceite de oliva, o frutos secos como nueces, avellanas y almendras, se reducía la incidencia de enfermedades cardiovasculares hasta un 30 %, con menos casos de infarto de miocardio, ictus y otros problemas, y menos muertes relacionados con esa patología



Emilio Ros clausuró ayer en el Hospital Clínico el ciclo Cardiochus. J. G.

«En los beneficios de la dieta mediterránea hemos encontrado una mina de oro»

### —¿Qué significa ese resultado?

—Significa que la buena nutrición es igual o mejor que muchos fármacos, por sus efectos. Los resultados se publicaron, en el 2013, en New England Journal of Medicine, una revista de referencia, y tuvieron importante impacto internacional. Si se sigue bien la dieta se reduce la incidencia de diabetes, fibrilación auricular, enfermedad arterial periférica; incluso se notan mejoras en la memoria, en la depresión... tiene muchos efectos beneficiosos para la salud.

# —¿A qué atribuye el éxito del estudio?

-Contribuyó la ayuda de la industria alimentaria, que distribuyó productos de forma gratuita y eso facilitó suplementar el consumo de cuatro cucharadas de aceite de oliva en un grupo; y en otro de 15 gramos diarios de nueces, y 7,5 gramos de avellanas y de almendras; pero también sirvió para mejorar sus expectativas comerciales. Se puede decir que en los beneficios de la dieta mediterránea hemos encontrado una mina de oro. Si se cumple bien, se van a vivir más años y con mejor calidad de vida.

#### -¿Continúa la investigación?

— Hace un año comenzamos un nuevo estudio, el Predimed Plus, que pretende intervenir más sobre el estilo de vida y promocionar la actividad física para ver si hay un beneficio sobreañadido.