



▶ 12 Septiembre, 2015

## ▶ NUTRICIÓN

# Cumplir la dieta mediterránea puede prevenir el síndrome metabólico

● La dieta rica en verduras y legumbres y el consumo de aceite de oliva tienen efecto sobre la hipertensión y el sobrepeso

### Redacción

La doctora en Ciencias Biológicas por la Universidad de Granada Isabel Prieto Gómez ha explicado las consecuencias del síndrome metabólico un conjunto de alteraciones que sufren algunas personas y donde la dieta mediterránea juega un papel fundamental. Según ha matizado, el consumo de productos mediterráneos puede tener efectos paliativos y de prevención frente a esta patología que produce obe-

sidad e hipertensión, entre otros síntomas.

Entre los productos estrella reconocido que se encuentra el aceite de oliva virgen de alta calidad, pero que “es necesario acompañarlo del resto de alimentos para que surta efecto en la salud”, por ejemplo, componentes de origen vegetal, importantes gracias a su contenido en bioactivos. No obstante, ha destacado también la importancia del estilo de vida mediterráneo, fundamental para gozar de bue-

na salud. Isabel Prieto ha sido la encargada de clausurar este miércoles el encuentro ‘Dieta mediterránea: saberes y sabores’, dirigido por el presidente de la Real Academia de Ciencias Veterinarias de Andalucía Oriental, Antonio Marín Garrido, y organizado por la Universidad Internacional de Andalucía (UNIA) en el campus Antonio Machado de Baeza (Jaén). Su conferencia ha tomado como eje central el síndrome metabólico y el papel que juega la dieta mediterránea en la prevención de este tipo de enfermedades.

Según ha explicado, el síndrome metabólico es un conjunto de alteraciones que aparecen al mismo tiempo en una persona, tales como hipertensión arterial, into-



DEYAN GEORGEV

La rama de un olivo.

lerancia a la glucosa, diabetes de tipo 2, obesidad y aumentos de los niveles de colesterol y triglicéridos, entre otras.

La doctora en Ciencias Biológicas ha puntualizado que “cuando se dan tres o más de estas alteraciones de manera conjunta, se puede considerar síndrome metabólico”.

Por tanto, para paliar y prevenir estas patologías, la dieta mediterránea cuenta con muchos componentes con actividad biológica que pueden prevenir la aparición y desarrollo tanto de la diabetes como de alteraciones cardiovasculares, ha asegurado. Prieto cuenta con un equipo que ha llevado a cabo numerosos estudios sobre el síndrome metabólico y algunas de las patologías que forman parte del mismo, como la hipertensión arterial. Las investigaciones han servido para detectar cuáles son los mecanismos moleculares que intervienen en el desarrollo del síndrome y el patrón de la dieta.