



Es el tipo de grasa lo que influye en el riesgo CV

Las grasas trans elevan las posibilidades de padecer una enfermedad cardiovascular; en cambio, las monoinsaturadas y polinsaturadas lo reducen

MADRID
REDACCIÓN
 dmredaccion@diariomedico.com

A pesar de la creencia popular de que una dieta baja en grasas puede ser beneficiosa en la prevención de enfermedades, los resultados principales del estudio *Predimed*, publicados el año 2013 en *The New England Journal of Medicine*, demostraron que consumir una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares hasta un 30 por ciento en una población de alto riesgo cardiovascular (diabéticos, sobrepeso, hipertensión, hipercolesterolemia).

Un grupo de investigadores del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), en colaboración con otros centros participantes en el estudio *Predimed*, han dado un paso más y han evaluado cuáles son los tipos de grasas que se relacionan con más riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y morta-



Jordi Salas Salvadó, director de la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili (Tarragona).

lidad. Además, han analizado el efecto de sustituir unas grasas dietéticas por otras sobre la enfermedad cardiovascular.

La investigación ha sido coordinado por los científicos del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (Iispv) Marta Guasch-Fer-

rré y Jordi Salas-Salvadó. Sus resultados se publican este mes en la revista *The American Journal of Clinical Nutrition*.

Los participantes con un consumo más alto de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas -procedentes del aceite de oliva y los fru-

tos secos- tenían entre un 32 y un 50 por ciento menos riesgo de padecer patologías cardiovasculares, comparados con aquellos con un consumo más bajo de estas grasas. No obstante, los participantes con un consumo más alto de grasas saturadas y las denominadas trans (grasas que proceden principalmente de alimentos de origen animal y procesados, como la bollería industrial) tenían hasta un 30 por ciento más riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular.

Finalmente, este estudio también demuestra que sustituir el consumo de grasas saturadas y trans por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (por ejemplo, consumir frutos secos en lugar de alimentos de bollería industrial) es beneficioso en la prevención de enfermedades cardiovasculares y mortalidad. El trabajo se realizó sobre datos de 7.038 personas con alto riesgo cardiovascular, participantes en el estudio *Predimed*, a los que se siguieron durante seis años.