

La dieta mediterránea mejora los factores de riesgo del síndrome metabólico



Foto: Reuters

MADRID, 8 Mar. (EUROPA PRESS) -

La dieta mediterránea tiene efectos beneficiosos no sólo en lo referente al síndrome metabólico sino también sobre sus componentes individuales que incluyen circunferencia de cintura, niveles de colesterol HDL, de triglicéridos y de presión sanguínea y el metabolismo del azúcar, según un estudio de la Universidad de Harokopio en Atenas (Grecia) que se publica en la revista 'Journal of the American College of Cardiology'.

El estudio es un meta-análisis que incluye resultados de 50 estudios sobre la dieta mediterránea, con una población global media de alrededor de medio millón de personas.

Según explica Demosthenes Panagiotakos, director del estudio, "la prevalencia del síndrome metabólico está aumentando de forma rápida en todo el mundo, en paralelo con el aumento de la incidencia de la diabetes y la obesidad, y se considera ahora un importante problema de salud pública". La dieta mediterránea se caracteriza por un consumo elevado de ácidos grasos monoinsaturados, sobre todo procedentes del aceite de oliva; un consumo diario de fruta, vegetales, cereales integrales y productos lácteos bajos desnatados; un consumo semanal de pescado, aves, frutos secos y legumbres; un consumo relativamente bajo de carne roja; y un consumo diario moderado de alcohol, sobretodo en las comidas.

Según señala Panagiotakos, la dieta mediterránea es una de las más conocidas y se ha asociado con una menor mortalidad de todo tipo, menores riesgos de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, obesidad y algunos tipos de cáncer. Además, tiene efectos beneficiosos sobre la grasa abdominal, los niveles de lípidos, el metabolismo de la glucosa y los niveles de presión sanguínea, que son también factores de riesgo del desarrollo de enfermedad cardiovascular y diabetes. Los efectos antioxidantes y antiinflamatorios de la dieta mediterránea al completo, así

como los efectos de los componentes individuales de la dieta, y en especial aceite de oliva, frutas y vegetales, cereales integrales y pescado, también confieren su papel beneficioso a este patrón.

"Hasta donde sabemos, nuestro estudio es el primer trabajo que ha evaluado sistemáticamente, a través de un gran meta-análisis, el papel de la dieta mediterránea sobre el síndrome metabólico y sus componentes", apunta Panagiotakos.

El investigador indica que estos resultados se añaden a los existentes y demuestran el papel protector y la importancia que tienen los factores del estilo de vida y principalmente los hábitos dietéticos cuando se trata del desarrollo y progresión del síndrome metabólico.

Panagiotakos sugiere que promover la adherencia a un patrón dietético sano como el de la dieta mediterránea, así como adoptar un estilo de vida activo, parecen ser una piedra de toque en el desarrollo de las estrategias de salud pública para prevenir el síndrome metabólico.