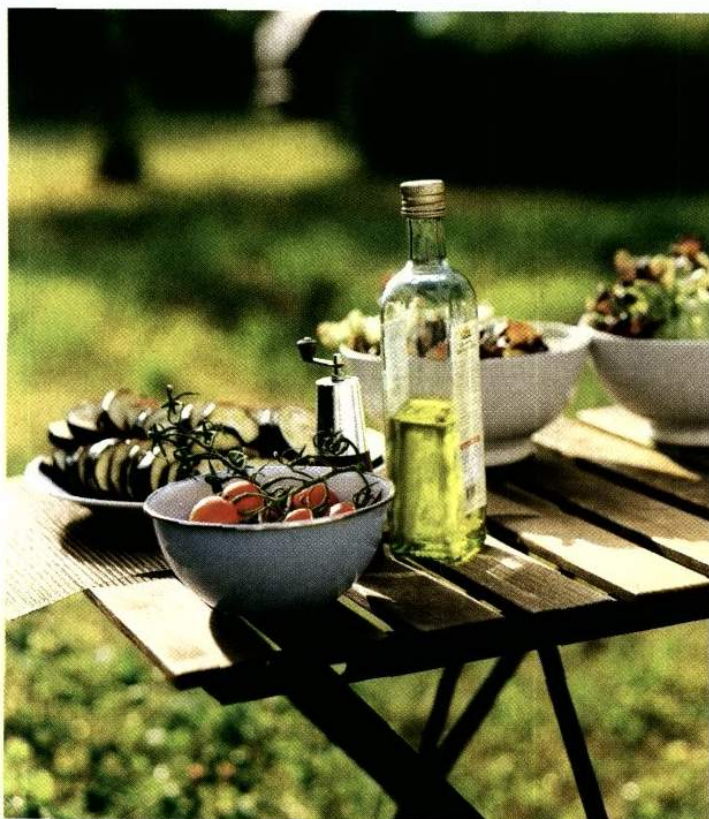




Dieta mediterránea en vez de pastillas

REDUCE EL RIESGO DE INFARTO UN 30 POR CIENTO



AGE FOTOSTOCK

El doctor Ramón Estruch afirma que la dieta mediterránea, abundante en aceite de oliva virgen extra o en frutos secos, es más eficaz y segura que los medicamentos contra el colesterol a la hora de prevenir el infarto cardiaco. Para realizar esta aseveración se basa en las conclusiones del estudio que ha realizado con su equipo del Hospital Clínico de Barcelo-

na y que ha recibido un gran reconocimiento internacional. Los investigadores crearon tres grupos, con un total de 7.500 participantes de 55 a 80 años de edad aquejados de diabetes, hipertensión, sobrepeso o colesterolemia, que siguieron dietas diferentes. Uno consumió dieta mediterránea con abundancia de aceite de oliva virgen extra (proporcionado por el hospital para facilitar su consumo). Otro obtuvo la grasa principalmente de los frutos secos (un puñado diario), y el tercero respetó una dieta baja en grasas. Al analizar los datos se ha concluido que quienes siguieron una dieta mediterránea rica en aceite de oliva o en frutos secos redujeron un 30% las probabilidades de sufrir infarto cardiaco o una enfermedad circulatoria, en comparación con quienes habían seguido una dieta baja en grasas. El estudio ha sido publicado por *New England Journal of Medicine* y ha recibido un amplio eco en medios internacionales. Ha sido financiado con fondos públicos y ha abierto un vivo debate sobre el uso terapéutico de la dieta.