

▶ 7 Marzo, 2015



## ALIMENTACIÓN

# La dieta saludable reduce a la mitad el riesgo de enfermedad cardíaca

● Un nuevo estudio defiende las virtudes de la dieta mediterránea ● Destaca también su beneficio indirecto sobre la hipertensión

### EP

La dieta mediterránea no es solo una manera de comer, es un patrón alimentario que se ha relacionado constantemente con una serie de beneficios para la salud, incluyendo la disminución del riesgo de enfermedades crónicas, metabólicas o cáncer. Ahora, una nueva investigación confirma su relación con la disminución del riesgo de enfermedad cardíaca. Este tipo de alimentación es una va-

liosa herencia cultural, que compartimos la mayor parte de los países mediterráneos, y se fundamenta en la variedad de alimentos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos), de pan y otros cereales o del predominio del aceite de oliva en sus platos.

Los adultos que siguen muy de cerca esta dieta tienen un 47% menos probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón durante un periodo de diez años en comparación con

personas similares que no se alimentan con los patrones de la dieta mediterránea, como se vio en un estudio que se presenta el 15 de marzo en la 64 Sesión Científica Anual del Colegio Americano de Cardiología, que se celebra en San Diego, Estados Unidos.

Entre los participantes en la investigación, la adherencia a la dieta mediterránea fue más protectora que la actividad física. El estudio, realizado en Grecia, refuerza la evidencia de trabajos anteriores que apuntan a beneficios para la salud de esta dieta y es el primero en realizar un seguimiento del riesgo de enfermedad cardíaca durante diez años en la población general, según sus autores. La mayo-



ARCHIVO

Demóstenes B. Panagiotakos.

ría de los análisis anteriores se han centrado en personas de mediana edad.

“Nuestro estudio muestra que la dieta mediterránea es una intervención beneficiosa para todo tipo de personas, de ambos sexos, todas las edades e individuos sanos y aquellos con problemas de salud. También revela que la dieta mediterránea tiene beneficios directos para la salud del corazón, además de sus beneficios indirectos en la gestión de la diabetes, la hipertensión y la inflamación”, explica Ekavi Georgousopoulou, de la Universidad Harokopio en Atenas, Grecia, que llevó a cabo el trabajo junto con Demóstenes B. Panagiotakos, profesor de la Universidad Harokopio.

La investigación griega se basa en datos de una muestra representativa de más de 2.500 griegos adultos, de entre 18 y 89 años, que proporcionaron información sobre su salud a los científicos cada año entre 2001 y 2012.