



▶ 11 Marzo, 2015

# Las grasas de origen vegetal no aumentan el peso corporal

**OVIEDO  
COVADONGA DÍAZ**

La dieta mediterránea con consumo de grasas de origen vegetal es más efectiva para reducir el riesgo cardiovascular que una dieta baja en grasa, sin incrementar el peso corporal. Que los frutos secos contribuyen a la protección cardiovascular es un hecho ya conocido. Sin embargo, el temor a incluir su consumo en las pautas sobre hábitos de vida prescritas a pacientes con riesgo cardiovascular (CV) se asocia con que conlleve un incremento del peso corporal.

Sin embargo, un amplio estudio internacional dirigido a esclarecer este asunto permite desechar dicho temor. Así lo ha señalado Jordi Salas-Salvadó, catedrático de Nutrición de la Universidad Rovira i Virgili e investigador principal del Ciberobn del Instituto de Salud Carlos III, quien recientemente ha sido galardonado con el premio Dupont de la Ciencia en reconocimiento a su trayectoria científica.

Salas-Salvadó ha dirigido parte de sus investigaciones a analizar los efectos sobre la salud de la dieta mediterránea en general y de los frutos secos en particular. "En los últimos años se ha incrementado el interés por este tipo de alimentos y su relación con factores implicados en la enfermedad cardiovascular, como



Jordi Salas-Salvadó, premiado con el Dupont de la Ciencia.

la resistencia a la insulina, la obesidad y la inflamación. Tras múltiples investigaciones se ha concluido que los frutos secos protegen frente a la enfermedad cardiovascular al reducir el LDL colesterol y mejorar otros factores de riesgo".

El estudio *Predimed*, publicado en *The New England Journal of Medicine* (ver DM del 26-II-2013) con la participación de más de 7.400 personas mayores de 55 años con alto riesgo cardiovascular, ha ofrecido resultados concluyentes. De hecho, fue interrumpido un año antes de lo previsto debido a la contundencia de los datos obtenidos, constatándose que quienes seguían la dieta mediterránea, bien con consumo de frutos secos o de aceite de oliva, conseguían reducir el riesgo cardiovascular un 30 por ciento más

que quienes seguían una dieta baja en grasa, "tanto en cuanto a infarto de miocardio como embolia cerebral y mortalidad por estas causas. Se comprobaron mejoras en diabetes, síndrome metabólico y enfermedad arterial periférica. Las grasas vegetales propias de la dieta mediterránea si se toman sin abusar son beneficiosas para reducir el riesgo cardiovascular sin aumentar el peso y son la alternativa a otro tipo de grasas que sí son perjudiciales". Las conclusiones del *Predimed* están siendo incorporadas a las nuevas guías sobre alimentación de Estados Unidos y de otras partes del mundo. Su difusión permitirá a los médicos incorporar con tranquilidad y respaldo científico la recomendación de seguimiento de la dieta mediterránea.