

L'estudi ha estat publicat recentment al British Journal of Nutrition

S'associa la dieta mediterrània amb la millora de la salut mental

Barcelona, a 4 de febrer de 2009.- Per primera vegada un estudi ha valorat la contribució de la dieta mediterrània en la percepció que les persones tenen sobre el seu propi estat de salut físic i mental. L'informe conclou que els efectes positius de la dieta mediterrània no es donen només per la composició dels aliments ingerits, sinó també per l'estil de vida associat a la dieta: menjar més a casa, invertir temps en la preparació dels aliments, compartir el moment de l'àpat, etc; elements que contribueixen a millorar la percepció de benestar de l'individu.

Per arribar a aquesta conclusió, els investigadors del grup de recerca en Risc Cardiovascular i Nutrició de l'**Institut Municipal d'Investigació Mèdica** (IMIM-Hospital del Mar) van analitzar, entre els anys 2000 i el 2005, les dades provinents d'una població gironina representativa. Es van **seleccionar un total de 8.195 persones, amb edats compreses entre els 35 i els 74 anys**, (3.910 dones i 4.285 homes), i que van ser entrevistades per saber, principalment, antecedents clínics rellevants, els seus hàbits alimentaris, el consum d'alcohol i de tabac, l'activitat física realitzada normalment, el nivell cultural, etc. En aquesta mateixa cohort es van anotar les malalties cròniques, la ingesta de medicaments, entre d'altres, i es va mesurar l'índex de massa corporal (IMC) de les persones que van intervenir.

Els participants, en el decurs de l'estudi, van emplenar diversos qüestionaris validats a la pràctica clínica i realitzats per personal entrenat, tant per obtenir dades sobre la qualitat de vida referida (qüestionari SF-12), com per valorar el tipus d'aliments consumits en els darrers 12 mesos (qüestionari FFQ). D'aquest darrer qüestionari es van poder extraure aquells aliments considerats comunament propis de la dieta mediterrània. Tot i que la qualitat de vida percebuda relacionada amb la salut és una mesura de percepció més que una mesura biològica, l'estat de salut percebuda ha mostrat ser un predictor molt potent de la mortalitat a llarg termini.

Un cop analitzats tots els factors tinguts en compte per a l'estudi, els resultats **van posar de manifest de manera clarament significativa que, tant en dones com en homes, la dieta mediterrània està associada amb una millor percepció de les persones de la seva salut física i mental**. A més, els efectes de la dieta mediterrània observats no s'han vist alterats ni per l'activitat física, ni pel valor de l'índex de massa corporal ni pel consum de tabac.

A grans trets, la dieta mediterrània es caracteritza per ser especialment rica en llegums i vegetals, en ser relativament pobre en carns i que sovint s'acompanya amb una moderada ingesta d'alcohol. Anteriorment, diversos estudis l'han associat amb la prevenció de trastorns cardiovasculars i la millora de les expectatives de vida. La qualitat de vida, a banda de factors socioculturals, està estretament relacionada amb l'estat físic i mental percebut. Així doncs, múltiples factors poden estar relacionats amb la percepció que tenen les persones sobre la seva pròpia salut, i calia un estudi capaç de realitzar una valoració global per esbrinar-ho.

Atès l'interès demostrat per les polítiques sanitàries als darrers anys per tal de sensibilitzar la població cap a estils de vida més saludables, el present estudi aporta noves i clares evidències dels beneficis de la dieta mediterrània per a la població, i dona suport per a que els responsables en matèria sanitària perseverin en aquesta estratègia de salut pública ja iniciada.