

## Un estudio del IMIM-Hospital del Mar demuestra el beneficio de la dieta mediterránea para la salud

Barcelona, 7 de junio de 2007 - A lo largo de los últimos años, se ha hablado a menudo del efecto **antioxidante** de la dieta mediterránea pese a que hasta ahora no se había realizado ningún estudio metodológicamente bien diseñado para ponerlo de manifiesto. Un equipo de **investigadores de l'IMIM-Hospital del Mar**, los Dres. Montse Fitó, Rafael de la Torre, Jaume Marrugat, bajo la dirección de la Dra. María Isabel Covas, lo ha realizado.

El trabajo "Effect of a Traditional Mediterranean Diet donde Lipoprotein Oxidation", publicado en los *Archives for International Medicine* este mes de junio, **demuestra por primera vez** el efecto antioxidante beneficioso de la dieta mediterránea. Los resultados del estudio aportan suficiente evidencia para **recomendar a las personas con alto riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares que adopten la dieta mediterránea para prevenir la enfermedad cardíaca coronaria (MCC)**.

Para llegar estas conclusiones el equipo de investigadores estudió 372 personas (210 mujeres y 162 hombres) de edades comprendidas entre los 55 y 80 años, con un riesgo elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares, es decir, personas que a pesar de estar asintomáticas en aquel momento tenían al menos uno de estos factores de riesgo: diabetes, hipertensión, dislipemia, obesidad o historia familiar de enfermedad cardíaca, las cuales aceptaron participar en el estudio PREDIMED (acrónimo de Prevención con Dieta Mediterránea), un estudio comparativo, aleatorizado y controlado, en grupos paralelos, diseñado para detectar diferencias significativas entre los grupos sometidos a estudio. La principal variable que se consideró en este primer análisis del estudio fue el seguimiento del **grado de oxidación "in vivo" de los lípidos, considerado hoy como un factor muy importante de riesgo para la aterosclerosis**.

Cada uno de los participantes fueron asignados al azar - con independencia de cualquier otra característica que pudiese interferir con los resultados (sexo, edad o condición)- a seguir uno de los tres tipos de dietas previstas en el estudio. Así pues, a 121 personas les correspondió seguir una dieta baja en grasas; 128 siguieron una dieta mediterránea -rica en frutas y verduras, legumbres y pescado- con un suplemento de aceite de oliva; y, finalmente el tercer grupo siguió una dieta mediterránea enriquecida con nueces. Se realizaron análisis de orina para asegurar que cada una de las personas había cumplido con la dieta que le había correspondido.

Los resultados pusieron de manifiesto que el **grado de oxidación de los lípidos** quedaba inalterado en las personas que habían ingerido una dieta baja en grasas y, en cambio había disminuido en aquellas que habían seguido una dieta mediterránea, y además, lo había hecho de una manera significativa en el grupo que había ingerido aceite de oliva como complemento.

Éstos son los primeros resultados que aporta el estudio PREDIMED, un proyecto en el cual participan 9000 personas provenientes de diez centros de atención primaria españoles y que tiene como principal objetivo poner de manifiesto el efecto beneficioso de la dieta mediterránea a través del seguimiento, durante cuatro años, de 930 personas en situación de riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca coronaria. Para más información sobre PREDIMED ([http://www.predimed.org/default\\_principal.asp?idx=&idioma=2](http://www.predimed.org/default_principal.asp?idx=&idioma=2))

### **Acerca del IMIM-Hospital del Mar**

El IMIM-Hospital del Mar es un instituto de investigación público, creado hace 60 años por el Ayuntamiento de Barcelona, dedicado a la investigación científica en el campo de la Biomedicina y de las Ciencias de la Salud, así como a la formación de personal investigador altamente cualificado en estos ámbitos. Está organizado en 18 unidades de investigación multidisciplinares la actividad de las cuales se concentra en: investigación básica, clínica y epidemiológica del cáncer, investigación clínica y epidemiológica en fármacos y drogas de abuso, investigación sobre los servicios sanitarios, investigación en enfermedades cardiovasculares, investigación en medicina respiratoria y salud ambiental e investigación en informática biomédica. Dirección: Miguel López-Botet. [www.imim.es](http://www.imim.es)

### **Para más información contactar con:**

Rosa Manaut, responsable de Comunicación IMIM-Hospital del Mar, Telf: 618509885 o Marta Calsina, Servicio de Comunicación IMIM-Hospital del Mar, Telf: 933160680.