



Els hàbits dietètics saludables protegeixen de l'ictus

- *Aquest és el primer estudi a Espanya que avalua la relació entre els components de la dieta, les formes de preparar els aliments i la prevenció de l'ictus*
- *Les conclusions de l'estudi posen de manifest la necessitat d'assessorament conductual sobre el menjar per aquella població en risc de patir un ictus*

Barcelona, a 15 de desembre de 2014.- La revista PLoS ONE ha publicat un estudi desenvolupat per neuròlegs de l'Hospital del Mar que analitza els hàbits alimentaris i l'adhesió a conductes saludables de pacients que havien patit un ictus isquèmic agut.

Per a portar a terme l'estudi es van comparar els hàbits dietètics de 300 pacients que havien estat ingressats al servei de Neurologia de l'Hospital del Mar per un ictus isquèmic durant el període 2007-2010, amb 300 persones sanes que van fer de grup control. Es van analitzar diferents nutrients i formes de preparació d'aliments. Els resultats van mostrar diferents patrons alimentaris entre els dos grups analitzats, ja que els pacients que havien patit l'ictus manifestaven realitzar habitualment un major consum de calories, proteïnes i colesterol total, així com aliments arrebossats. Els afectats per l'ictus, a més, estaven menys preocupats pel manteniment d'hàbits nutricionals saludables, mentre que les persones sanes consumien, per exemple, major quantitat de iogurt amb bífidus.

“La dieta pot influir en el risc d'ictus a través de diversos mecanismes, però els hàbits alimentaris òptims per a la prevenció de l'ictus no estan clarament establerts. En el nostre medi, sembla que un dels millors patrons dietètics per a la prevenció de l'ictus és la dieta mediterrània, que inclou una ingesta de sal reduïda i un major consum de fruites i verdures, grans sencers, cereals amb fibra, peixos grassos, llegums i oli d'oliva”, explica la Dra. Ana Rodríguez Campello, neuròloga de l'Hospital del Mar i investigadora del grup de recerca en neurovascular de l'IMIM.

Diversos mecanismes biològics expliquen com els patrons i el tipus de dieta en general estan relacionats amb el risc de malaltia coronària i d'accident cerebrovascular isquèmic, entre ells, els efectes sobre la pressió arterial, els nivells de lípids en sang, les concentracions d'homocisteïna, aminoàcid que en nivells alts a la sang augmenta les possibilitats de patir malaltia cardiovascular, l'estrès oxidatiu, la funció endotelial, la inflamació i la sensibilitat a la insulina.

La majoria dels estudis nutricionals han demostrat que la dieta mediterrània, rica en àcid alfa-linolènic, àcid gras essencial que el cos no pot sintetitzar pel seu compte i que per això s'ha d'obtenir de fonts externes com la dieta, imprescindible per al bon funcionament del cos, redueix la recurrència de les patologies cardiovasculars, així com la ingesta total de greix. També s'ha observat que hi ha una relació inversa entre el consum de fibra, fruites i verdures i el desenvolupament de malalties cardiovasculars.

“Aquest treball és el primer que avalua la relació entre alguns components de la dieta i els hàbits d'estil de vida i l'accident cerebrovascular isquèmic a Espanya. L'assessorament conductual relacionat amb el menjar per promoure un estil de vida saludable per a la prevenció de l'ictus és una estratègia efectiva en poblacions de risc que cal tenir en compte”, explica la Dra. Rodríguez Campello.

L'ictus és una de les principals causes de discapacitat i morbiditat en molts països i en tots els nivells de desenvolupament econòmic. Afecta sobretot la població d'edat avançada, tot i que el nombre de persones afectades menors de 65 anys és important. És la primera causa de mort entre les dones catalanes i la tercera entre els homes, i és la primera causa de discapacitat mèdica en adults. Per tant, és una malaltia que té un impacte social molt gran i cal seguir treballant per cercar eines que en minimitzin l'aparició.

L'estudi recomana un estil de vida saludable per reduir el risc de patir un ictus. Realitzar activitat física, una major ingesta de fruites i verdures, la reducció de pes, d'ingesta de sal, de greix saturat i total, i la moderació del consum d'alcohol, serien les pautes generals a seguir.

Article de referència:

Dietary habits in patients with ischemic stroke: a case-control study. Ana Rodríguez-Campello, Jordi Jiménez-Conde, Àngel Ois, Elisa Cuadrado-Godia, Eva Giralt-Steinhauer, Helmut Schroeder, Gemma Romeral, Mireia Llop, Carolina Soriano-Tàrraga, Montserrat Garralda-Anaya, Jaume Roquer.

Més informació

Verònica Domínguez (932483072) / Rosa Manaut (618509885). Departament de Comunicació Corporativa Hospital del Mar. comunicacio@hospitaldelmar.cat