



Los hábitos dietéticos saludables protegen ante el ictus

- *Este es el primer estudio en España que evalúa la relación entre los componentes de la dieta, las formas de preparar los alimentos y la prevención del ictus*
- *Las conclusiones del estudio ponen de manifiesto la necesidad de asesoramiento conductual sobre la comida para aquella población en riesgo de padecer un ictus*

Barcelona, a 15 de diciembre de 2014. - La revista PlosOne ha publicado un estudio desarrollado por neurólogos del Hospital del Mar que analiza los hábitos alimentarios y la adhesión a conductas saludables de pacientes que habían sufrido un ictus isquémico agudo.

Para llevar a cabo el estudio se compararon los hábitos dietéticos de 300 pacientes que habían sido ingresados en el servicio de Neurología del Hospital del Mar por un ictus isquémico durante el periodo 2007-2010, con 300 personas sanas que hicieron de grupo control. Se analizaron diferentes nutrientes y formas de preparación de alimentos. Los resultados mostraron diferentes patrones alimentarios entre los dos grupos analizados, ya que los pacientes que habían sufrido el ictus manifestaban realizar habitualmente un mayor consumo de calorías, proteínas y colesterol total, así como alimentos rebozados. Los afectados por el ictus, además, estaban menos preocupados por el mantenimiento de hábitos nutricionales saludables, mientras que las personas sanas consumían, por ejemplo, mayor cantidad de yogur con bifidus.

"La dieta puede influir en el riesgo de ictus a través de varios mecanismos, pero los hábitos alimenticios óptimos para la prevención del ictus no están claramente establecidos. En nuestro medio, parece que uno de los mejores patrones dietéticos para la prevención del ictus es la dieta mediterránea, que incluye una ingesta de sal reducida y un mayor consumo de frutas y verduras, granos enteros, cereales con fibra, pescados grasos, legumbres y aceite de oliva", explica la Dra. Ana Rodríguez Campello, neuróloga del Hospital del Mar e investigadora del grupo de investigación en neurovascular del IMIM.

Varios mecanismos biológicos explican cómo los patrones y el tipo de dieta en general están relacionados con el riesgo de enfermedad coronaria y de accidente cerebrovascular isquémico, entre ellos, los efectos sobre la presión arterial, los niveles de lípidos en sangre, las concentraciones de homocisteína, aminoácido que en niveles altos en la sangre aumenta las posibilidades de padecer enfermedad cardiovascular, el estrés oxidativo, la función endotelial, la inflamación y la sensibilidad a la insulina.

La mayoría de los estudios nutricionales han demostrado que la dieta mediterránea, rica en ácido alfa-linolénico, ácido graso esencial que el cuerpo no puede sintetizar por sí mismo y que por ello debe obtenerse de fuentes externas como la dieta es imprescindible para el buen funcionamiento del cuerpo, reduce la recurrencia de las patologías cardiovasculares, así como la ingesta total de grasa. También se ha observado que existe una relación inversa entre el consumo de fibra, frutas y verduras y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

"Este trabajo es el primero que evalúa la relación entre algunos componentes de la dieta y los hábitos de estilo de vida y el accidente cerebrovascular isquémico en España. El asesoramiento conductual relacionado con la comida para promover un estilo de vida saludable para la prevención del ictus es una estrategia efectiva en poblaciones de riesgo a tener en cuenta", explica la Dra. Rodríguez Campello.

El ictus es una de las principales causas de discapacidad y morbilidad en muchos países y en todos los niveles de desarrollo económico. Afecta sobre todo a la población de edad avanzada, aunque el número de personas afectadas menores de 65 años es importante. Es la primera causa de muerte entre las mujeres catalanas y la tercera entre los hombres, y es la primera causa de discapacidad médica en adultos. Por lo tanto, es una enfermedad que tiene un impacto social muy grande y hay que seguir trabajando para buscar herramientas que minimicen la aparición.

El estudio recomienda un estilo de vida saludable para reducir el riesgo de sufrir un ictus. Realizar actividad física, una mayor ingesta de frutas y verduras, la reducción de peso, de ingesta de sal, grasa saturada y total, y la moderación del consumo de alcohol, serían las pautas generales a seguir.

Artículo de referencia:

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

Más información

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