

NOTA DE PREMSA

Dissenyen una eina per predir el risc d'ictus isquèmic a partir dels greixos en sang

- *Tenir una major proporció d'àcids grassos en sang procedents d'una alimentació saludable redueix en un 14% el risc de patir aquest tipus d'accident cerebrovascular*
- *Els investigadors han establert un índex que mesura de forma més fiable que altres sistemes que es fan servir, la qualitat dels greixos de la dieta de les persones estudiades. El treball el publica la revista European Stroke Journal*
- *Els nivells de greixos en sang es poden calcular a partir d'una simple anàlisi de sang. Això obre la porta a la seva aplicació a la pràctica clínica*

Barcelona, 12 de desembre de 2025 - És ben coneguda la importància d'una **dieta equilibrada i saludable** per evitar malalties cardiovasculars, com ara l'infart o l'ictus isquèmic. Ara, però, un estudi liderat per investigadors de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar i de l'Institut Català d'Oncologia-ICO l'Hospitalet, on també han participat investigadors de les àrees de Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CIBEROBN) i d'Epidemiologia i Salut Pública (CIBERESP) del CIBER, han desenvolupat **una eina que permet quantificar la qualitat dels greixos de la dieta, buscant si prediu el risc d'ictus isquèmic**. Els resultats els publica a revista *European Stroke Journal*. L'estudi l'ha finançat **La Marató de 3Cat** de l'any 2016, centrada en l'ictus i les lesions medul·lars i cerebrals traumàtiques.

Els investigadors han analitzat la presència d'àcids grassos en sang per crear un índex que facilita esbrinar la qualitat dels elements de la dieta que estan relacionats amb els greixos. Durant molts anys, els investigadors s'han hagut de refiar de les dades facilitades per les persones que participen en els estudis, que poden estar subjectes a error. ***“Més enllà de mirar relacions individuals dels àcids grassos que aporta un aliment concret, els vam combinar per crear un índex que capturi el global. El següent pas va ser investigar si això s'associava amb el risc d'ictus isquèmic, la forma més habitual d'accident cerebrovascular”***, explica la Dra. Iolanda Lázaro, investigadora del Grup de Recerca en Risc Cardiovascular i Nutrició de l'Hospital del Mar Research Institute i del CIBEROBN.

Nou tipus de greixos

Per fer-ho, es van seleccionar **nou tipus de greixos presents a la sang en funció de la dieta**. Sis estan relacionats amb una alimentació saludable i procedeixen de la ingesta de fruits secs, olis de llavors, peix blau i làctics. I altres tres estan relacionats amb aliments ultraprocessats, sucres i consum d'alcohol, que aporten un excés d'energia al cos i no tenen efectes positius.

Es van utilitzar dades procedents de la **cohort EPIC** per determinar l'impacte de la presència d'aquests greixos en el risc de patir un ictus isquèmic. D'entre tres de les cohorts que formen part del projecte (Granada, Navarra i Múrcia), es van seleccionar les 438 persones que havien patit un ictus isquèmic al llarg dels anys, i es van comparar amb altres 438 participants de característiques similars, però que no n'havien patit. El resultat, després d'analitzar les mostres de sang, és clar. Les persones amb una **puntuació més alta en l'índex de greixos en sang**, fet que indica una millor alimentació, presentaven un **risc un 14% menor** de patir aquest tipus d'accident cerebrovascular.

Per certificar les bondats de l'índex, es va buscar una segona cohort amb una població de base diferent per validar aquests resultats. En aquest cas, la cohort Framingham Offspring Study, dels Estats Units. Es van estudiar els 121 casos que havien patit un ictus d'entre els més de 2.800 participants, i es va poder comprovar que la nova eina també és vàlida en altres tipus de poblacions. En aquest cas, el risc entre les persones amb una millor alimentació era un 17% inferior.

La Dra. Lázaro conclou que ***“a menys presència en sang de greixos negatius i més de positius, procedents d'una dieta equilibrada, es redueix el risc d'ictus isquèmic”***. I afegeix que, amb aquest nou índex, ***“amb una anàlisi de sang podem determinar si realment es menja bé, com a mínim pel que fa a alguns aspectes de la dieta”***.

De fet, la translació dels resultats a la pràctica clínica pot ser relativament fàcil, ja que la determinació d'aquests greixos en sang es pot fer amb una única gota de sang. El Dr. Aleix Sala Vila, també investigador del Grup de Recerca en Risc Cardiovascular i Nutrició de l'Hospital del Mar Research Institute i del CIBEROBN, apunta que ***“entenem que pot ser una eina que permet veure l'estat en un moment determinat i quines coses es poden modificar per reduir el risc de patir una malaltia cardiovascular i, en concret, un ictus isquèmic”***.

Article de referència

Lázaro I, Luján-Barroso L, Soldevila-Domenech N, Amor AJ, Ortega E, Ros E, Sánchez MJ, Rodríguez-Barranco M, Chirlaque MD, Huerta JM, Guevara M, Moreno-Iribas C, Bonet C, Schröder H, Fitó M, Tintle NL, Ryder N, Harris WS, Agudo A, Sala-Vila A. Development of a blood-based lipidomic fat quality score for the risk of ischemic stroke. Eur Stroke J. 2025 Sep 3;23969873251367250. doi: [10.1177/23969873251367250](https://doi.org/10.1177/23969873251367250). Epub ahead of print. PMID: 40899774; PMCID: PMC12408540.

Més informació

Servei de Comunicació Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@researchmar.net, David Collantes 600402785 dcollantes@hmar.cat