

NOTA DE PRENSA

Diseñan una herramienta para predecir el riesgo de ictus isquémico a partir de las grasas en sangre

- *Tener una mayor proporción de ácidos grasos en sangre procedentes de una alimentación saludable reduce en un 14% el riesgo de sufrir este tipo de accidente cerebrovascular*
- *Los investigadores han establecido un índice que mide de forma más fiable que otros sistemas que se utilizan, la calidad de las grasas de la dieta de las personas estudiadas. El trabajo lo publica la revista European Stroke Journal*
- *Los niveles de grasas en sangre se pueden calcular a partir de un simple análisis de sangre. Esto abre la puerta a su aplicación en la práctica clínica*

Barcelona, 12 de diciembre de 2025. - Es bien conocida la importancia de una **dieta equilibrada y saludable** para evitar enfermedades cardiovasculares, como el infarto o el ictus isquémico. Pero ahora, un estudio liderado por investigadores del Instituto de Investigación del Hospital del Mar y del Instituto Catalán de Oncología-ICO l'Hospitalet, donde también han participado investigadores de las áreas de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) y de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) del CIBER, han desarrollado **una herramienta que permite cuantificar la calidad de las grasas de la dieta, buscando si predice el riesgo de ictus isquémico**. Los resultados los publica la revista *European Stroke Journal*. El estudio lo ha financiado La Marató de 3Cat del año 2016, centrada en el ictus y las lesiones medulares y cerebrales traumáticas.

Los investigadores han analizado la presencia de ácidos grasos en sangre para crear un índice que facilita descubrir la calidad de los elementos de la dieta que están relacionados con las grasas. Durante muchos años, los investigadores han tenido que confiar en los datos facilitados por las personas que participan en los estudios, que pueden estar sujetas a error. “**Más allá de mirar relaciones individuales de los ácidos grasos que aporta un alimento concreto, los combinamos para crear un índice que captura el global. El siguiente paso fue investigar si esto se asociaba con el riesgo de ictus isquémico, la forma más habitual de accidente cerebrovascular**”, explica la Dra. Iolanda Lázaro, investigadora del Grupo de Investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición del Hospital del Mar Research Institute y del CIBEROBN.

Nueve tipos de grasas

Para hacerlo, se seleccionaron **nueve tipos de grasas presentes en la sangre en función de la dieta**. Seis están relacionados con una alimentación saludable y proceden de la ingesta de frutos secos, aceites de semillas, pescado azul y lácteos. Y otros tres están relacionados con alimentos ultraprocesados, azúcares y consumo de alcohol, que aportan un exceso de energía al cuerpo y no tienen efectos positivos.

Se utilizaron datos procedentes de la **cohorte EPIC** para determinar el impacto de la presencia de estas grasas en el riesgo de sufrir un ictus isquémico. De entre tres de las cohortes que forman parte del proyecto (Granada, Navarra y Murcia), se seleccionaron las 438 personas que habían sufrido un ictus isquémico a lo largo de los años, y se compararon con otros 438 participantes de características similares, pero que no lo habían sufrido. El resultado, después de analizar las muestras de sangre, es claro. Las personas con una **puntuación más alta en el índice de grasas en sangre**, hecho que indica una mejor alimentación, presentaban un **riesgo un 14% menor** de sufrir este tipo de accidente cerebrovascular.

Para certificar las bondades del índice, se buscó una segunda cohorte con una población de base diferente para validar estos resultados. En este caso, la cohorte Framingham Offspring Study, de los Estados Unidos. Se estudiaron los 121 casos que habían sufrido un ictus de entre los más de 2.800 participantes, y se pudo comprobar que la nova herramienta también es válida en otros tipos de poblaciones. En este caso, el riesgo entre las personas con una mejor alimentación era un 17% inferior.

La Dra. Lázaro concluye que “*a menos presencia en sangre de grasas negativas y más de positivas, procedentes de una dieta equilibrada, se reduce el riesgo de ictus isquémico*”. Y añade que, con este nuevo índice, “*con un análisis de sangre podemos determinar si realmente se come bien, como mínimo en lo que respecta a algunos aspectos de la dieta*”.

De hecho, la translación de los resultados a la práctica clínica puede ser relativamente fácil, ya que la determinación de estas grasas en sangre se puede hacer con una única gota de sangre. El Dr. Aleix Sala Vila, también investigador del Grupo de Investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición del Hospital del Mar Research Institute y del CIBEROBN, apunta que “*entendemos que puede ser una herramienta que permite ver el estado en un momento determinado y qué cosas se pueden modificar para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y, en concreto, un ictus isquémico*”.

Artículo de referencia

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.

Más información