



Jaume Marrugat, del Hospital del Mar.

NUTRICIÓN MUY RICA EN ACEITE DE OLIVA

La dieta mediterránea tiene un efecto antioxidante que reduce el riesgo cardiaco

Redacción

En 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 del IMIM-Hospital del Mar formado por Montse Fitó, Rafael de la Torre, Jaume Marrugat y María Isabel Covas, lo ha realizado y DIARIO MÉDICO ya adelantó los resultados preliminares (ver DM del 6-VII-2006 y del 20-II-2007).

El trabajo se publica en el último número de *Archives of Internal Medicine* y demuestra el efecto antioxidante de la dieta mediterránea. Los resultados aportan la suficiente evidencia como para recomendar a las personas con alto riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares que adopten este tipo de alimentación.

La cohorte estudiada la formaban 372 personas (210 mujeres y 162 hombres) de entre 55 y 80 años de edad, con un riesgo elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares (tenían al menos uno de estos factores de riesgo: diabetes, hipertensión, dislipemia, obesidad o historia familiar de enfermedad cardiaca). Con el nombre de *Predimed* (acrónimo de Prevención con Dieta Mediterránea), el estudio (comparativo, aleatorizado y controlado) estaba diseñado para detectar diferencias entre los grupos.

La principal variable 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 participante fue asignado al azar 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 llevaron una dieta mediterránea -rica en frutas y verduras, legumbres y pescado- con un suplemento de aceite de oliva; y, el tercer grupo tomó una dieta mediterránea enriquecida con nueces.

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.

Proyecto a gran escala

El *Predimed* es un proyecto en el que participan 9.000 personas procedentes 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 enfermedad cardiaca coronaria.