



¿Quiénes somos?

Aviso legal

Política de privacidad

Año V nº 1575

Lunes, 11 de Junio de 2007

CONVOCATORIAS

ENTREVISTAS

INFORMACIÓN SALUD

BECAS Y PREMIOS

ESTADÍSTICAS

CONGRESOS

ENLACES

FAVORITOS

RECEPCIÓN DE TITULARES

CONTACTE CON NOSOTROS

PÁGINA PRINCIPAL

## Noticias

### Nuevas evidencias de los beneficios de la dieta mediterránea

Un estudio catalán revela que la dieta mediterránea aderezada con aceite de oliva disminuye los lípidos

Barcelona, 9 junio 2007 (mpg/AZprensa.com)

El efecto antioxidante beneficioso de la dieta mediterránea ha sido constatado una vez más. En este caso, el encargado ha sido un estudio del Hospital del Mar de Barcelona, que recomienda este tipo de alimentación, especialmente entre las personas con un alto riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares para prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Publicada en *Archives for International Medicine*, la investigación liderada por María Isabel Covas ha contado con la participación de 372 personas (120 mujeres y 162 hombres) de entre 55 y 80 años que presentaban un elevado riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

El estudio es de carácter comparativo, aleatorio y controlado, en grupos paralelos, y diseñado para detectar las diferencias significativas entre ellos. La principal variable que se consideró en este primer análisis del estudio fue el seguimiento del grado de oxidación 'in vivo' de los lípidos, considerado hoy como un factor muy importante de riesgo para la aterosclerosis.

Así, cada uno de los participantes fue asignado al azar a seguir uno de los tres tipos de dietas previstas en el estudio. Concretamente, a 121 personas les correspondió seguir una dieta baja en grasas; 128 siguieron una dieta mediterránea -rica en frutas y verduras, legumbres y pescado- con un suplemento de aceite de oliva; y, finalmente, el tercer grupo siguió una dieta mediterránea enriquecida con nueces.

Según los resultados, el grado de oxidación de los lípidos quedaba inalterado en las personas sometidas a una dieta baja en grasas y había disminuido entre los que se alimentaron según la dieta mediterránea. Era significativo este descenso entre aquellas que habían consumido aceite de oliva.

## Buscadores

POR PALABRAS: Indicar la palabra

POR FECHAS

## Secciones

BIBLIOTECA ON-LINE

BANCO DE IMÁGENES

GLOSARIO



Nueva ampliación del Banco de Imágenes gratuito de AZPrensa



Premios para "Jóvenes investigadores en psiquiatría"



Tema del Mes.....  
Alimentación y religión

RECIBA CADA DIA, DE FORMA GRATUITA, LOS TITULARES DEL DIA EN SU E-MAIL 10/04/2007

DENOS SU OPINION:

Participe en la encuesta internacional sobre las migrañas / dolores de cabeza y la vida diaria 01/12/2006

**ID INFORMACIÓN AL DÍA**  
Nº 255  
02 Periodismo y tragedia

Foro AZPrensa

Último número  
Números anteriores

CONCURSO de AYUDA a la FORMACION

Diccionario Multilingüe  
Traducciones y definiciones con Alexandria

EL MEDICO  
Anuario Sanidad Medicamento España  
2006