

Salud

Farmacia

Sanidad

Opinión

Multimedia

Participación

Servicios

WebSalud.com > Salud

Aparato digestivo

Cardiología

Dermatología

Diabetes

Envejecimiento

Infeciosas

Neurología

Oncología

Psiquiatría

Medicina individualizada

Nutrición

Oftalmología

Pediatría

Respiratorio

Salud de la mujer

Trasplantes

Urología



Estudio

Investigadores españoles demuestran el beneficio de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares

El estudio mide el efecto antioxidante sobre los lípidos

La dieta con aceite de oliva registró menores niveles de lípidos

El ensayo comparó una dieta baja en grasas con la mediterránea con aceite de oliva o con nueces. Los que tomaron aceite de oliva disminuyeron su nivel de colesterol malo.

· Redacción/EP - 12/06/2007

Un estudio de investigadores del IMIM-Hospital del Mar en Barcelona ha demostrado que el consumo de una dieta mediterránea a través de sus **efectos antioxidantes disminuye de forma indirecta el riesgo cardiovascular de aquellas personas más proclives a desarrollar este tipo de enfermedades.**

El trabajo, publicado en la revista 'Archives of Internal Medicine', apoya que las personas que cuenten con alto

Utilidades del artículo



riesgo cardiovascular sigan una dieta mediterránea.

Nuevos datos

En cuanto a los nuevos datos que aporta este estudio con respecto a otros, según uno de sus investigadores, Jaume Marrugat, "este es el primer ensayo clínico controlado que se lleva a cabo en una población de riesgo cardiovascular numerosa y en el que se mide el efecto antioxidante directamente en los lípidos".

Los investigadores realizaron durante tres meses el seguimiento de 372 personas de entre 55 y 80 años que poseían un elevado riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Todos los participantes, 210 mujeres y 162 hombres, tenían al menos uno de los factores de riesgo cardiovascular: diabetes, hipertensión, dislipidemia, obesidad o historia familiar de enfermedad cardíaca.

Los científicos utilizaron el grado de oxidación 'in vivo' de los lípidos para determinar cómo el consumo de la dieta mediterránea afectaba a los pacientes.

La mejor dieta

Se trataba de determinar el grado de oxidación del denominado colesterol "malo", el LDL (lipoproteínas de de baja densidad), recién extraído de los participantes en condiciones especiales, comentó Marrugat.

Los participantes fueron asignados al azar a seguir uno de tres tipos de dietas. Un total de 121 siguió una dieta baja en grasas; 128 una dieta mediterránea, caracterizada por ser rica en frutas, verduras, legumbres y pescado, más un aporte de aceite de oliva; y un tercer grupo siguió la dieta mediterránea pero enriquecida con nueces.

Según los investigadores, el grado de oxidación de los lípidos disminuyó en las personas que habían consumido una dieta mediterránea y en mayor medida en el grupo que consumió aceite de oliva como complemento.

Sin embargo, la oxidación del colesterol 'malo' se mantuvo sin cambios en las personas que tomaron la dieta baja en grasas.

"Indirectamente la reducción de la oxidación sugiere una disminución del riesgo cardiovascular, pero también se ha observado una reducción en la presión arterial y una mejora de las grasas de la sangre", explicó el experto.

[Aviso Legal](#) | [Contacto](#)

Copyright © 2005 websalud.com All rights reserved.

La responsabilidad del contenido del portal es exclusivamente de Contenidos e Información de Salud,S.L.