La dieta mediterránea puede reducir un 30% el riesgo de infarto e ictus

25/02/2013

La dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva extra virgen o frutos secos, es capaz de reducir en un 30% el riesgo de infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular

La dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva extra virgen o frutos secos, es capaz de reducir en un 30% el riesgo de infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular, según han demostrado investigadores españoles tras casi diez años de investigación. El estudio, publicado hoy en “The New England Journal of Medicine”, supone la culminación exitosa del estudio PREDIMED que arrancó en el año 2003 gracias a la financiación del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), organismo adscrito a la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación del Ministerio de Economía y Competitividad. El estudio ha contado con una financiación total cercana a los ocho millones de euros, de los cuales casi siete han sido aportados por el ISCIII. El Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) ha aportado 767.215 euros.

La secretaria de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación, Carmen Vela, ha presidido hoy en Madrid el acto de presentación de los resultados, que ha corrido a cargo del Dr. Ramón Estruch, líder de los grupos de PREDIMED que ha coordinado desde el Hospital Clínic de la Universidad de Barcelona. Paralelamente, el responsable de los restantes grupos, el Dr. Miguel Angel Martínez-González, de la Universidad de Navarra, se ha ocupado de dar a conocer los mismos resultados fuera de nuestras fronteras en el Congreso Internacional de Nutrición que se está celebrando estos días en Loma Linda, California.

En su intervención, Carmen Vela ha felicitado a los equipos de investigación españoles que han realizado el estudio y ha destacado el impacto social, económico y científico que este puede tener en el futuro. “Es un conocimiento inestimable para los sistemas sanitarios nacionales, además de ser ventajoso para determinados sectores económicos”, ha añadido. Vela ha recordado que la Acción Estratégica en Salud que gestiona el ISCIII suma cerca de 550 millones de euros.

Por su parte, el doctor Ramón Estruch ha señalado que este estudio “ha creado marca en el mundo, no solo es el mayor ensayo clínico que se haya hecho en nuestro país, sino que ha permitido crear una base de datos que será un patrimonio esencial para la investigación en nutrición en España durante, al menos, los próximos veinte años. Su relevancia ha traspasado fronteras y ha suscitado un gran interés en todo el mundo”.

PREDIMED

El estudio es el mayor ensayo clínico aleatorizado realizado en España y uno de los principales del mundo. La investigación, liderada por el ISCIII, ha estado financiada a través de dos iniciativas del organismo público de investigación: el Ciber de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERobn) y una red propia con el nombre del mismo estudio. En total, se han invertido más de 6,8 millones de euros.

Además de esta subvención por parte del ISCIII, PREDIMED ha contado también con el apoyo financiero del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, Fundación Mapfre 2010, Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, departamento de Salud Pública de la Consejería de Salud de Cataluña, Generalitat Valenciana y Gobierno de Navarra.

PREDIMED es el acrónimo de la investigación “Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular”. El trabajo ha estudiado a largo plazo la intervención

nutricional con dieta mediterránea para así poder evaluar su eficacia en la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares.

Para ello, se ha elaborado un gran ensayo clínico aleatorizado de intervención dietética en personas con alto riesgo cardiovascular. El principal objetivo era averiguar si la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos evita –en comparación con una dieta baja en grasa– la aparición de enfermedades cardiovasculares: muerte de origen cardiovascular, infarto de miocardio y/o accidente vascular cerebral. La principal conclusión fue que la dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva extra virgen o frutos secos, es capaz de reducir en un 30% el riesgo de infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular.

Para sostener esta conclusión, durante diez años 19 grupos científicos de Andalucía, Baleares, Canarias, Cataluña, Navarra, País Vasco y Valencia recabaron más de 20 millones de datos procedentes de 7.447 personas asintomáticas pero con alto riesgo cardiovascular. Las edades de los participantes se comprendieron entre los 55 y 80 años y el período medio de seguimiento fue de 5 años, con sesiones trimestrales de asesoramiento, individuales o en grupo.

Las enfermedades cardiovasculares son la causa más frecuente de muerte en el mundo en el siglo XXI. Los países occidentales continúan teniendo una tasa de mortalidad cardiovascular muy elevada, sin embargo, en países mediterráneos –entre ellos España– la incidencia de la enfermedad coronaria es sorprendentemente baja.

La importancia de la Dieta Mediterránea es algo reconocido en todo el mundo por organismos de primer orden. Así, la UNESCO la elevó en 2010 a la categoría de “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad”.

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/dieta-mediterranea-puede-reducir-un-30-riesgo-infarto-e-ictus