

Demostren que la dieta mediterrània redueix fins a un 40% el risc de patir diabetis

► L'estudi Predimed demostra que consumir menjars enriquits amb oli d'oliva i fruits secs permet prevenir la malaltia

REUS | ACN/DDG

■ Les persones que segueixen una dieta mediterrània enriquida amb oli d'oliva verge disminueixen fins a un 40% el risc de patir diabetis, i fins a un 18% si la dieta s'enriqueix amb fruits secs. És una de les conclusions de Predimed, un estudi d'intervenció nutricional que aplega fins a 18 grups de recerca de l'Estat, entre els quals investigadors de la URV, l'Hospital de Sant Joan de Reus o el Clínic.

Aquest mateix estudi ja havia aconseguit demostrar que la dieta mediterrània redueix en un 30% el risc de patir malalties cardiovasculars. Ara, un assaig realitzat a 3.500 persones constata les bon-

dades de seguir una dieta mediterrània enriquida amb oli d'oliva i fruits secs per prevenir la diabetis.

El director d'aquest estudi sobre la diabetis, el doctor Jordi Salas-Salvadó, ha explicat que els resultats suposaran un canvi en la visió que es té de la prevenció de la malaltia.

«Fins ara sabíem que l'estil de vida hi jugava un paper molt important, fent una dieta saludable o hipocalòrica, baixant de pes o fent exercici físic, però fins ara no sabíem què prevenia la diabetis», ha destacat l'investigador.

L'assaig, que es va publicar a la prestigiosa revista mèdica *Annals of Internal Medicine*, s'ha fet sobre

LA CLAU

RESULTATS DE L'ESTUDI Canvi en la visió que es té sobre la prevenció de la malaltia

► El director de l'estudi sobre diabetis, doctor Jordi Salas-Salvadó, va explicar que els resultats suposaran un canvi en la visió global que es té de la prevenció d'aquesta malaltia.

3.500 persones d'entre 55 i 80 anys, que a l'inici de l'estudi no patien diabetis. Als participants se'ls van assignar tres dietes: una dieta mediterrània enriquida amb 50 mil·lilitres d'oli d'oliva verge, una dieta mediterrània enriquida amb 30 grams de fruits secs -nous, avellanes i ametlles-, o una dieta baixa en greixos.

L'estudi sobre la diabetis l'ha dut a terme l'equip de Nutrició Humana de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus, l'Institut d'Investigació Sanitària Pere i Virgili, la Universitat Rovira i Virgili (URV) i el CIBER Obesitat i Nutrició de l'Institut de Salut Carlos III, sota la direcció del doctor Salas-Salvadó, en col·laboració amb la xarxa d'Atenció Primària de l'ICS, que dirigeix el doctor Josep Basora.

Aquesta investigació s'emmarca en PREDIMED, un estudi d'in-



El doctor Jordi Salas-Salvadó durant la presentació de l'estudi.

tervenció nutricional de nou anys de durada, en el qual hi ha participat més de 7.400 persones. Ha estat dirigit pel doctor Ramon Es-

truch de l'Hospital Clínic de Barcelona i hi ha participat 18 grups de recerca de tot l'Estat, amb més de 150 investigadors implicats.

Un experiment demostra que la dieta Dukan pot afectar els ronyons

► Entre les patologies que pot provocar hi ha els càlculs renals i les pedres, per a una baixada del citrat urinari

vés d'un experiment dut a terme amb rates, els investigadors van examinar els efectes d'una dieta hiperproteica sobre paràmetres renals plasmàtics, urinaris i morfològics, segons va informar la Universitat de Granada. Per dur a terme aquest experiment, van treballar amb vint rates Wistar, que es van dividir en dos grups de 10. El primer d'ells va consumir una dieta hiperproteica, en la qual el nivell de proteïna representava el 45 per cent dels nutrients ingerits, mitjançant l'administració de suplementos d'hidrolitzats proteics comercials, mentre que l'altre grup va actuar com a control i va seguir una dieta normoproteica.

Assaig amb rates

Els científics van realitzar aquest experiment amb rates durant 12 setmanes, que equivaldrien a anys en humans. Els resultats van demostrar que les rates que van seguir una dieta hiperproteica van

perdre fins a un 10 per cent de pes corporal en aquest temps, però sense que es produís una millora paral·lela en el perfil de lípids en plasma. A més, el citrat urinari d'aquestes rates va ser un 88 per cent inferior, i el pH urinari, un 15 per cent més àcid.

El pes del ronyó dels animals sotmesos a una dieta hiperproteica va augmentar un 22 per cent i també es van incrementar en un 13 per cent l'àrea glomerular, xarxa de capil·lars de filtrat de substàncies en el ronyó, i un 32 per cent l'àrea mesangial, matriu de col·lagen que sosté a aquest glomèrul.

A la llum dels resultats d'aquest treball, la seva autora principal, la doctora Virginia Aparicio, pertanyent al departament de Fisiologia de la Universitat de Granada, va afirmar que és necessari realitzar «un control exhaustiu» d'aquelles persones que se sotmeten a una dieta hiperproteica, com és el cas de la dieta Dukan.

Dermatologia



MALALTIES DE LA PELL
TRACTAMENTS
I DEPILOCACIÓ AMB LÀSER

CONSULTA DIÀRIA
A HORES CONVINGUDES

C/ Ibèria, 12-14 baixos B
17005 GIRONA - Tel. 972 24 51 80
e-mail: lquint@comg.es

Medicina estètica

CONSULTA
MEDICINA
ESTÈTICA

Dra. SANDRA FÈLIX
C/ Juli Garreta 25 C 1r 1a - GIRONA

- ✓ Revitalització amb àcid hialurònic i vitamines
- ✓ Reafirmació amb radiofreqüència mèdica
- ✓ Thermacool facial / corporal
- ✓ Bioplàstia facial, arrugues contorn boca, ulls, rictus, pòmuls...
- ✓ Làser mèdic, experiència d'anys en tractaments, depilació permanent
- ✓ Fotorejuveniment amb llum pulsada, lluminositat, eliminació de taques i couperosi facial, mans i escot
- ✓ Dietes d'aprimament
- ✓ Botox
- ✓ Nou tractament Aqualyx per al greix localitzat

Visites concertades al 972 41 79 98

Obstetrícia

Dr. Josep M. Ramos i Maeso

Control de l'embaràs i part
Tècniques de diagnòstic prenatal
Ecografia Doppler Color
Ecografia 3D i 4D

GIRONA

G D Plaça Josep Pla, 11 - Tel. 972 20 48 82

BANYOLES

Edifici Flora - Av. Països Catalans, 3, 2E
Tel. 972 58 27 27

Psicologia

Fernando Girón Cardona

Col. núm. 403
PSICÒLEG CLÍNIC

- × SEXOLOGIA
- × TERÀPIA FAMILIAR
- × RELACIÓ DE PARELLA
- × TRASTORNS DE PERSONALITAT

C/ Eiximenis, 10, 5è 2a
Tel. 972 21 27 99
17001 GIRONA

Urologia

Dr. Boix
Dr. Comet

Cirurgia Laparoscòpica
Làser prostàtic
Urologia General
Andrologia

Clínica Quirúrgica Onyar
C/ Heroïnes de Santa Bàrbara, n. 6
Girona - Tel. 972 20 49 00

Consulta online: www.urologiagirona.com

