

SALUD Y BIENESTAR

ALIMENTACIÓN

La dieta saludable reduce a la mitad el riesgo de enfermedad cardíaca

● Un nuevo estudio defiende las virtudes de la dieta mediterránea ● Destaca también su beneficio indirecto sobre la hipertensión

EP

La dieta mediterránea no es solo una manera de comer, es un patrón alimentario que se ha relacionado constantemente con una serie de beneficios para la salud, incluyendo la disminución del riesgo de enfermedades crónicas, metabólicas o cáncer. Ahora, una nueva investigación confirma su relación con la disminución del riesgo de enfermedad cardíaca. Este tipo de alimentación es una va-

liosa herencia cultural, que compartimos la mayor parte de los países mediterráneos, y se fundamenta en la variedad de alimentos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos), de pan y otros cereales o del predominio del aceite de oliva en sus platos.

Los adultos que siguen muy de cerca esta dieta tienen un 47% menos probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón durante un periodo de diez años en comparación con

personas similares que no se alimentan con los patrones de la dieta mediterránea, como se vio en un estudio que se presenta el 15 de marzo en la 64 Sesión Científica Anual del Colegio Americano de Cardiología, que se celebra en San Diego, Estados Unidos.

Entre los participantes en la investigación, la adherencia a la dieta mediterránea fue más protectora que la actividad física. El estudio, realizado en Grecia, refuerza la evidencia de trabajos anteriores que apuntan a beneficios para la salud de esta dieta y es el primero en realizar un seguimiento del riesgo de enfermedad cardíaca durante diez años en la población general, según sus autores. La mayo-



Demóstenes B. Panagiotakos.

ría de los análisis anteriores se han centrado en personas de mediana edad.

“Nuestro estudio muestra que la dieta mediterránea es una intervención beneficiosa para todo tipo de personas, de ambos sexos, todas las edades e individuos sanos y aquellos con problemas de salud. También revela que la dieta mediterránea tiene beneficios directos para la salud del corazón, además de sus beneficios indirectos en la gestión de la diabetes, la hipertensión y la inflamación”, explica Ekavi Georgousopoulou, de la Universidad Harokopio en Atenas, Grecia, que llevó a cabo el trabajo junto con Demóstenes B. Panagiotakos, profesor de la Universidad Harokopio.

La investigación griega se basa en datos de una muestra representativa de más de 2.500 griegos adultos, de entre 18 y 89 años, que proporcionaron información sobre su salud a los científicos cada año entre 2001 y 2012.

EN BREVE



ARCHIVO

Beneficios para la salud de la dieta rica en legumbres

NUTRICIÓN. Una dieta rica en legumbres, basada en cuatro raciones semanales de 100 gramos, reduce en un 14 por ciento el riesgo de sufrir una cardiopatía isquémica, es decir, un infarto o una angi-

na de pecho, según ha mostrado un metaanálisis publicado en *American Journal of Clinical Nutrition*. En concreto, la investigación, que se ha basado en los resultados obtenidos en 27 trabajos realizados

en América, Europa y Asia con 501.791 participantes, ha desvelado que la ingesta de legumbres disminuye en un 24% el riesgo de morir por cardiopatía isquémica, un 22% de sufrir esta enfermedad y

un 13% el riesgo de padecer diabetes. Otro estudio canadiense indica que la ingesta de legumbres reduce significativamente los niveles de colesterol LDL y, por tanto, el riesgo cardiovascular.

Críticas al uso de suplementos de proteínas para aumentar masa muscular

METABOLISMO. El consumo de proteínas de origen natural es suficiente para llegar a las cantidades diarias de ingesta recomendadas sin tener que recurrir a la suplementación para aumentar la masa muscular, según una revisión de estudios realizada por

nutricionistas de Medcadiet, que cuestiona el uso que se hace de estos complementos en los gimnasios. Un estudio de la Universidad de Granada asegura que más de la mitad de las personas que acuden a los gimnasios consumen este tipo de suplementos.

La OMS aconseja limitar aun más el consumo diario de azúcar

ALIMENTOS. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado una nueva de hábitos nutricionales en la que recomienda reducir el consumo de azúcar tanto en población adulta como en niños, con el objetivo de reducir el riesgo

de sobrepeso u obesidad y proteger la salud dental del desarrollo de caries. Aconsejan que el consumo diario de azúcar no represente más del 10% de la ingesta calórica, y aseguran que una reducción adicional del 5% aporta beneficios para la salud.

METABOLISMO

Edulcorantes, una ayuda en las dietas bajas en glucosa

Redacción

Los edulcorantes bajos en calorías suponen una ayuda eficaz en la dieta de las personas con diabetes, puesto que una parte del control de la diabetes se centra en mantener los niveles de azúcar en sangre, ha afirmado el presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional y de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación, el doctor Lluís Serra-Majem.

El catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública y Director del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, ha participado en el simposio sobre la eficacia y seguridad de los edulcorantes no calóricos, organizado por la Fundación para la Investigación Nutricional en el marco del III Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición que se celebra en Sevilla. Según Serra-Majem “suponen una ayuda eficaz en la dieta de las personas con diabetes, puesto que una parte del control de la diabetes se centra en mantener los niveles de azúcar en sangre. Además, son una alternativa al azúcar y juegan un papel importante en el control del peso, lo que ayuda a prevenir la obesidad”.