

Un estudi de l'IMIM-Hospital del Mar demostra el benefici de la dieta mediterrània per a la salut

Barcelona, 7 de juny de 2007 - Al llarg dels darrers anys, s'havia parlat sovint de l'efecte **antioxidant** de la dieta mediterrània malgrat que fins ara no s'havia realitzat cap estudi metodològicament ben dissenyat per posar-ho de manifest. Un equip **d'investigadors de l'IMIM-Hospital del Mar**, els Drs. Montserrat Fitó, Rafael de la Torre, Jaume Marrugat, sota la direcció de la Dra. María Isabel Covas, ho ha realitzat.

El treball "Effect of a Traditional Mediterranean Diet on Lipoprotein Oxidation", que es publica als *Archives of Internal Medicine* el proper 11 de juny, **demostra per primera vegada** l'efecte antioxidant beneficiós de la dieta mediterrània. Els resultats de l'estudi aporten prou evidència per **recomanar a les persones amb alt risc de patir malalties cardiovasculars que adoptin la dieta mediterrània per prevenir la malaltia cardíaca coronària (MCC)**.

Per arribar aquestes conclusions l'equip d'investigadors va estudiar 372 persones (210 dones i 162 homes) d'edats compreses entre els 55 i 80 anys, amb un risc elevat de patir malalties cardiovasculars, és a dir, persones que tot i estar asimptomàtiques en aquell moment tenien al menys un d'aquest factors de risc: diabetis, hipertensió, dislipèmia, obesitat o història familiar de malaltia cardíaca, les quals van acceptar participar en l'estudi PREDIMED (acrònim de Prevención con Dieta Mediterránea), un estudi comparatiu, aleatoritzat i controlat, en grups paral·lels, dissenyat per detectar diferències significatives entre els grups sotmesos a estudi. La principal variable que es va considerar en aquest primer anàlisi de l'estudi va ser el seguiment del **grau d'oxidació "in vivo" dels lípids, considerat avui com un factor molt important de risc per l'aterosclerosi**.

Cadascun dels participants va ser assignat a l'atzar - amb independència de qualsevol altra característica (sexe, edat o condició) que pogués interferir amb els resultats- a seguir una dels tres tipus de dietes proposades per l'estudi. Així doncs, 121 persones els va correspondre seguir dieta baixa en grasses; 128 van seguir una dieta mediterrània -rica en fruites i verdures, llegums i peix- amb un suplement d'oli d'oliva; i, finalment el tercer grup va seguir una dieta mediterrània enriquida amb nous. Es van realitzar anàlisis d'orina per assegurar que cadascuna de les persones havia complert amb la dieta que li havia pertocat.

Els resultats van posar de manifest que el **grau d'oxidació dels lípids** quedava inalterat en les persones que havien ingerit una dieta baixa en grasses i, en canvi havia disminuït en aquelles que havien seguit una dieta mediterrània, i a més, havia disminuït d'una manera molt significativa en el grup que havia ingerit oli d'oliva com a complement.

Aquests són els primers resultats que aporta l'estudi PREDIMED, un projecte en el qual hi participen 9000 persones provinents de deu centres d'atenció primària espanyols i que té com a principal objectiu posar de manifest l'efecte beneficiós de la dieta mediterrània a través del seguiment, durant quatre anys, de 930 persones en situació de risc de patir una malaltia cardíaca coronària. Per a més informació sobre PREDIMED (http://www.predimed.org/default_principal.asp?idx=&cidioma=2)

Sobre l'IMIM-Hospital del Mar

L'IMIM-Hospital del Mar és un institut de recerca públic, creat fa 60 anys per l'Ajuntament de Barcelona, dedicat a la recerca científica en el camp de la Biomedicina i de les Ciències de la Salut, així com a la formació de personal investigador altament qualificat en aquests àmbits. Està organitzat en 18 unitats de recerca multidisciplinars, l'activitat dels quals es concentra en: recerca bàsica, clínica i epidemiològica del càncer, recerca clínica i epidemiològica en fàrmacs i drogues d'abús, recerca sobre els serveis sanitaris, recerca en malalties cardiovasculars, recerca en medicina respiratòria i salut ambiental i informàtica biomèdica. Direcció: Miguel López-Botet. www.imim.es

Per a més informació contactar amb:

Rosa Manaut, responsable de Comunicació IMIM-Hospital del Mar, Telf: 618509885 o Marta Calsina, Servei de Comunicació IMIM-Hospital del Mar, Telf: 933160680.