

**Seguro Multirriesgo de Hogar**  
La llave de la seguridad de su casa



**Enfermedades**  
y su tratamiento




**ConSalud.es**

Viernes, 22 de noviembre de 2013



[Opinión](#) | [Apps](#) | [Primera Persona](#) | [Autonomías](#) | [Actualidad Gráfica](#) | [Entrevistas](#) | [A Fondo](#) | [Medicamentos](#) | [ConSalud TV](#) | [Pacientes](#) | [Médicos](#) | [Farmacias](#) | [Enfermería](#) | [Tecnología](#) | [Industria](#) | [Cardiología](#) | [Pediatría](#) | [Oncología](#) | [Hombre](#) | [Mujer](#) | [Nutrición](#) | [Estética](#) | [Vida Sana](#) | [Biotecnología](#)

## La Dieta Mediterránea reduce en un 30% el riesgo de complicaciones cardiovasculares

27 23-11-2013  
comentarios 0



Tweet

Follow @Consalud\_es

Redacción | Madrid

Una alta adherencia a la Dieta Mediterránea tradicional suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos reduce en un 30% el riesgo relativo de sufrir una complicación cardiovascular en personas con alto riesgo, comparada con una dieta baja en todo tipo de grasa, según los resultados del estudio PREDIMED, el mayor ensayo clínico de intervención nutricional realizado en Europa, que se presenta en el marco del Congreso Nacional de la **Sociedad Española de Medicina Interna**, que se celebra estos días en Málaga.

"Hemos observado que actúa sobre el metabolismo de la glucosa, disminuyendo la resistencia a la insulina, reduce la presión arterial y mejora el perfil lipídico. Además, hemos comprobado que reduce los marcadores de estrés oxidativo y de inflamación sistémica, por lo que gran parte de sus efectos deberían atribuirse a su actividad antioxidante y antiinflamatoria, ha señalado el **doctor Ramón Estruch, primer autor del estudio, y del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona.**

Se trata de un efecto similar, por ejemplo, a las estatinas, pero con la enorme ventaja de que la Dieta Mediterránea no tiene efectos secundarios, ha destacado este experto. Además, la grasa vegetal, aportada, por ejemplo, por el aceite de oliva y frutos secos, tiene un efecto protector sobre muchos sistemas del organismo, entre ellos el cardiovascular.

Para el estudio han participado más de 200 investigadores (incluidas dietistas y enfermeras) y 7.447 personas provenientes de 11 grupos de investigación de nueve comunidades autónomas, a las que se les ha seguido una media de seis años.

Al iniciar el estudio PREDIMED, nos preocupaba el efecto que podría tener una intervención con una dieta rica en grasa (vegetal), es decir, rica en aceite de oliva y frutos secos, sobre el peso corporal y los parámetros de adiposidad, especialmente los relacionados con la adiposidad abdominal (perímetro de la cintura).

No obstante, los resultados revelan que los participantes que seguían la intervención con Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra, a pesar de consumir más energía total que los que seguían una dieta baja en todo tipo de grasa, presentan una

PUBLICIDAD

LA INNOVACIÓN Y LA CIENCIA, NUESTRA PASIÓN.



Twitter Facebook

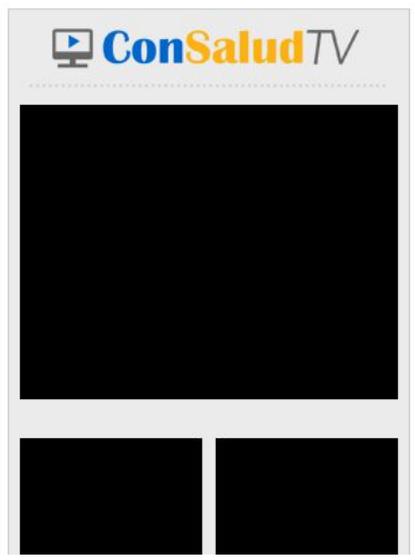
Tweets por @Consalud\_es

PUBLICIDAD




*Estamos comprometidos con el rigor científico, la ética intachable y la innovación médica para construir hoy un mejor mañana.*

**ConSaludTV**



energía total que los que seguirán una dieta baja en todo tipo de grasa, presentan una mayor reducción del peso corporal y del perímetro abdominal que el grupo control, ha resumido.

Respecto a las bebidas fermentadas, como el vino y la cerveza, su consumo moderado (siempre con las comidas) también tiene un efecto protector sobre muchas enfermedades, pero especialmente sobre las cardiovasculares.

En el caso concreto de la cerveza, en el estudio PREDIMED se ha observado que los consumidores moderados de cerveza en España siguen un patrón dietético más próximo a la Dieta Mediterránea tradicional que los no consumidores, un patrón dietético muy diferente al de los países anglosajones, donde su consumo se ha ligado más al fast food y patrones de alimentación menos saludables.

**Porque salud necesitamos todos ConSalud.es**



**Normas de uso**

- Esta es la opinión de los internautas, no de ConSalud.es
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- ConSalud.es se reserva el derecho de eliminar los comentarios que considere fuera del tema.

**Deje su comentario**



**Nombre:**

**Mail:**

**Comentario:**

ql45fM

**Comentarios # 0**



Pacientes  
Médicos  
Farmacias  
Medicamentos  
Vida Sana

Opinión  
Enfermería  
Primera Persona  
Industria  
Tecnología

A Fondo  
Entrevistas  
Actualidad Gráfica  
Multimedia  
Autonomías

Salud de la Mujer  
Salud del Hombre  
Apps  
Oncología  
Cardiología

Biotecnología  
Pediatría  
Estética  
Nutrición



**ConSalud**

© Copyright 2013 - AVISO LEGAL - PUBLICIDAD - REDACCIÓN - DIRECCIÓN - WEBMASTER - BAJA NEWSLETTER - ALTA NEWSLETTER  
ConSalud - Paseo Santa María de la Cabeza 42 bis, Oficina 4, 28045 Madrid (España) - Tlf (34) 91 022 26 72 - info@consalud.es