

Un estudio mide el impacto protector del ánimo y la dieta

La investigación evaluará si sirve para perder peso

ANA MACPHERSON
Barcelona

Tras demostrar al mundo en el 2013 que la dieta mediterránea con un suplemento de aceite de oliva virgen extra o de frutos secos tenía un claro efecto cardioprotector –30% menos infartos e ictus al cabo de cinco años– el equipo del Predimed, que es como se llama el macroestudio, va más allá. El grupo multicéntrico que dirige el experto del Clínic Ramon Estruch quiere determinar qué efecto tiene en la prevención cardiovascular intensificar la dieta mediterránea tradicional pero restringiendo cantidades, aumentando la actividad física y recibiendo apoyo psicológico conductual para tomarse la vida con más calma. Qué pasa en las personas con riesgo cardiovascular cuando se incide globalmente en el estilo de vida.

El principal objetivo del estudio, que contará con 6.000 participantes, es probar hasta qué punto sirve ese formato de estilo de vida mediterráneo con restricción de comida para perder peso y sobre todo cintura, un indicador de grasa arriesgada. Y cómo se reduce así aún más el riesgo cardiovascular: infartos, accidentes cerebrovasculares y mortalidad cardiovascular.

“Pero del mismo modo que el éxito de la dieta mediterránea, a la que deberíamos llamar dieta del paralelo 40 porque se repite de formas parecidas a lo ancho de todo el mundo, se debe al efecto cruzado de todos sus elementos, a cómo influye el aceite de oliva virgen en la absorción de la comida, a las dosis de cada tipo de alimento, a la proximidad de su cultivo y al modo de sentarse a la mesa, creemos que el modo de tomarse las cosas, el estilo de vida, puede estar jugando también un papel importante”, expli-

caba ayer Ramon Estruch en un acto de la Fundació Agbar.

El nuevo estudio, el Predimed Plus, contará con la participación de veinte equipos y 6.000 pacientes y estará listo a finales del 2015. En el ensayo habrá hombres de 55 a 75 años y mujeres de 60 a 75, con un índice de masa

El director del ensayo, Ramon Estruch, pide que la escuela enseñe a comer y guisar

con un programa menos intensivo usando también dieta mediterránea, pero sin restricción de energía o actividad física. Y también entrenamiento psicológico.

“Creemos que seguimos la dieta mediterránea y que comemos bien, pero realmente tenemos un amplio margen de mejora”, indica Estruch. Pone como ejemplo varios incumplimientos habituales: demasiada carne, “aunque hay que seguir comiendo carne roja, en menores cantidades; la crisis de las vacas locas provocó problemas”; lácteos, pero desnatados; más pescado azul de proximidad, más legumbres y comer



PEDRO MADUENO

El doctor Estruch junto a Angel Simón, presidente de la Fundación Agbar

corporal entre 27 y 40 kg/m² (a partir de los 30 se entra en sobrepeso) y síndrome metabólico.

A un grupo se les someterá a un programa intensivo de estilo de vida y pérdida de peso basado en una dieta mediterránea hipocalórica (600 kcal/día) y actividad física (hasta un mínimo de 45 minutos al día) y apoyo psicoconductual para ir afrontando los problemas asociados a restringir calorías. “Y también se facilitarán consejos para disfrutar más de la vida y dirigidos a alcanzar una mayor sensación de bienestar. Los resultados de este grupo se compararán con los de otro

siempre con agua aunque sea conveniente tomar vino con moderación, por ejemplo, en la cena. “Además, en la base de lo que llamamos dieta mediterránea se encuentra siempre la actividad física cotidiana, las comidas en compañía y el agua. Y ahora sabemos también que influye que las verduras sean de cerca y de temporada, porque no tienen los mismos polifenoles, y la manera de guisar, algo que ha desaparecido de nuestro conocimiento porque ya las abuelas no enseñan a las jóvenes y que habrá que llevar a la escuela”, defiende el experto en dieta mediterránea.●