

## La dieta mediterránea apoyada con nueces reduce el 49 % el riesgo de ictus



### Noticias

Este trabajo, desarrollado por ocho laboratorios de diversas comunidades autónomas, entre ellos algunos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), y por el Centro de Salud San Pablo, de Sevilla.

Una dieta mediterránea enriquecida con **30 gramos de frutos secos**, la mitad de ellos nueces, reduce un treinta por ciento el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares** como infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular, y el 49 por ciento el de sufrir un ictus, según el **estudio sanitario PREDIMED**.

Este trabajo, desarrollado por ocho laboratorios de diversas comunidades autónomas, entre ellos algunos del **Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)**, y por el Centro de Salud San Pablo, de Sevilla, se ha publicado en la edición digital del New England Journal of Medicine, según ha informado un comunicado de este proyecto.

En este estudio han participado 7.447 voluntarios, tanto hombres como mujeres, de 55 a 80 años, con un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares por ser fumadores o tener diabetes, colesterol alto, hipertensión o exceso de peso.

A estos participantes se les asignaron al azar dietas ricas en grasa vegetal, otra reforzada con aceite de oliva virgen extra y una tercera con frutos secos y se les entregaron un litro de aceite por semana o 30 gramos de frutos secos al día: 15 gramos de nueces, 7,5 de almendras y 7,5 de avellanas.

Durante una media de 5 años, los participantes fueron visitados cada 3 meses por un dietista y participaron en sesiones de grupo en las que fueron informados de la dieta mediterránea o baja en grasa y de los alimentos que contienen, además de listas de compra, menús y recetas adaptadas al grupo de dieta que les correspondía y a la estación del año.

Los resultados del PREDIMED han destacado que las nueces se distinguen del resto de los frutos secos por su composición única en ácidos grasos Omega 3 y por sus antioxidantes, del mundo vegetal y han "corroborado sus beneficios para la salud en general y el corazón en particular", según el comunicado.

El ensayo PREDIMED ha sido financiado por el Instituto de Salud Carlos III, del Ministerio de Sanidad, y ha sido asesorado por profesores de las universidades de Columbia, Harvard y Loma Linda y del estudio EPIC de España.

El coordinador de este trabajo, el doctor Ramón Estruch, confía en que los resultados de este estudio "tengan un gran impacto global en la práctica clínica dirigida a la prevención de las enfermedades cardiovasculares", que son la principal causa de muerte en España y en el mundo.

Para el doctor Emilio Ros, responsable de la intervención nutricional de este trabajo, iniciado en otoño de 2003 y finalizado en verano de 2011, los resultados de este estudio "son de gran trascendencia porque demuestran de modo convincente que una dieta alta en grasa vegetal es superior a una dieta baja en todo tipo de grasas para la prevención cardiovascular".

### Redacción

