

El aceite de oliva virgen y los frutos secos revierten la arterioesclerosis

Noticias

Estos resultados permiten a los expertos ser optimistas, aunque van a esperar al año 2012 para presentar las conclusiones finales.

Una dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva virgen o con frutos secos puede revertir la arterioesclerosis en las arterias carotídeas en un año, según un ensayo realizado por la Universidad de Navarra y otros diecinueve centros con 187 voluntarios.

Según ha informado el centro académico, el estudio ha sido llevado a cabo por el departamento de Medicina Preventiva, y su director, el catedrático Miguel Ángel Martínez González, ha subrayado que la dieta es capaz de conseguir en un año lo que no se logra con fármacos en dos.

Los participantes en el experimento, mayores de 55 años y con alto riesgo cardiovascular, se dividieron en tres grupos al azar, dos de los cuales recibieron instrucciones detalladas por parte de unos dietistas nutricionistas, encabezados por la especialista Ana Sánchez-Tainta, sobre cómo seguir una dieta mediterránea adecuadamente.

La nutricionista ha explicado que uno de los grupos que seguía el patrón de dieta mediterránea recibía 15 litros de aceite de oliva virgen cada trimestre, mientras que al otro se le facilitaban frutos secos, con la idea de que los voluntarios consumieran 30 gramos al día de nueces, almendras y avellanas.

Al tercer grupo simplemente se le proporcionó instrucciones y material para seguir una dieta baja en grasa, y a todos ellos se les midió el espesor de la capa íntima-media de la arteria carótida al principio del estudio y transcurrido un año.

"Entonces observamos que quienes tenían más engrosada esa capa, debido a la arteriosclerosis, mejoraban significativamente, y había una regresión de las lesiones en el caso de las personas que habían seguido una dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva virgen o con frutos secos", ha aclarado Martín-González.

Sin embargo, el doctor ha apuntado que esta mejora no se dio entre quienes no presentaban un engrosamiento de la pared de la arteria al comienzo del estudio.

Estos resultados permiten a los expertos ser optimistas, aunque van a esperar al año 2012 para presentar las conclusiones finales con eventos clínicos comprobados en los 7.447 participantes que componen el estudio PREDIMED, el mayor ensayo clínico que se ha realizado hasta ahora en España.

En este macroestudio nutricional, que se desarrolla desde el año 2003, participa la Universidad de Navarra junto con 19 centros de todo el país, y cuenta con la financiación del Instituto de Salud Carlos III de Madrid.

Redacción