El aceite de oliva y los frutos secos reducen en un 50% el riesgo cardiovascular

Revista

Un estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) avala que el consumo del aceite de oliva y de frutos secos durante tres meses reduce el riesgo cardiovascular hasta el 50 por ciento. Así lo confirmó el coordinador general del estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), Ramón Estruch, que presentó hoy en Madrid los primeros resultados científicos de este informe junto a los investigadores Valentina Ruiz y Emilio Ros. Estruch explicó que las conclusiones de este estudio piloto, que cuenta con la participación de 772 pacientes procedentes de 200 centros de salud de ocho Comunidades Autónomas y 17 grupos de investigación, se han publicado en la última edición de "Annals of Internal Medicine". La investigadora del Instituto de la Grasa Valentina Ruiz, explicó que se dan los primeros indicios científicos para afirmar que el aceite de oliva es capaz de reducir la presión arterial y disminuir el colesterol LD o "malo". Ruiz concretó que es "la primera vez que se hace un estudio con el mismo tipo de aceite de oliva virgen extra, que se caracteriza por ser equilibrado en ácido oleico". "PREDIMED permitirá efectuar recomendaciones a la sociedad con el máximo rigor científico. Esto supondrá que la preservación de la dieta mediterránea sea considerada como una medida de salud pública de primer orden", añadió la investigadora. En cuanto a los frutos secos, el jefe de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínic de Barcelona, Emilio Ros, aseguró que una parte importante de los beneficios obtenidos por el grupo que seguía la dieta mediterránea suplementado con frutos secos, se debe al alto contenido de ácidos grasos omega 3 en las nueces. Ros explicó que "el estudio desmitifica que el consumo de grasas saludables, como las nueces, pueda acarrear un aumento de peso, ya que los pacientes con obesidad que tomaban 30 gramos de frutos secos diarios, incluso experimentaron una pequeña pérdida de peso de medio kilo durante los tres meses de prueba". El investigador añadió que para conseguir un beneficio óptimo, los frutos secos pueden tomarse a cualquier hora del día, excepto como postre, "ya que pierden su efecto saciante". El coordinador general de este "macroestudio", Ramón Estruch, avanzó que la investigación, que lleva en funcionamiento desde 2002, evaluará también el efecto de la ingesta controlada de vino tinto sobre la incidencia de un primer episodio de enfermedad cardiovascular. Estruch aclaró que los pacientes que participan en el estudio son personas que, si bien no han sufrido aún ningún problema cardiovascular, tiene un alto riesgo de padecerlo, debido a que son hipercolesterolémicos, hipertensos, obesos o diabéticos. Añadió que el seguimiento medio de PREDIMED es de cuatro años, y hasta el momento se han registrado 5.000 candidatos para participar en el proyecto.