

Valoración de artículos científicos con impacto en la promoción de la salud

Juan Valiente Carrillo. Jefe de Servicio de Cirugía. Hospital de Hellín.

¿Cómo influye la dieta mediterránea en nuestra salud cardiovascular?

El cambio de hábitos de vida que ocasionó la industrialización implicó, tras las dos guerras mundiales, un cambio en las el patrón alimenticio, comenzando en Estados Unidos y el Reino Unido y seguido después por otros países industrializados. Este patrón conllevó un rápido aumento de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y hasta hoy siguen siendo la primera causa de muerte en el mundo occidental.

El patrón de dieta mediterránea (DM) se ha valorado como protector para el sistema cardiovascular, la hipertensión, la diabetes y la obesidad, entre otras enfermedades.

A fin de cuantificar el impacto de la DM se diseñó un estudio multicéntrico, llamado PREDIMED (PREvención con DIeta MEDiterránea), financiado por el Instituto Carlos III, en el que seleccionaron 7.447 voluntarios (mujeres entre 60 y 80 años, y hombres entre 55 y 80 años) con un alto riesgo cardiovascular. Para poder participar en el estudio, los voluntarios debían ser diabéticos tipo 2 o que cumplieran tres de los siguientes requisitos:

1. Ser fumador.
2. Tener la tensión alta.
3. Tener alteraciones en el colesterol.
4. Ser obeso o padecer sobrepeso.
5. Tener antecedentes familiares de enfermedad cardíaca precoz

Se dividieron en tres grupos uno de 2,543 personas que siguieron la DM suplementado con aceite de oliva virgen extra, otro de 2.454 que siguieron DM suplementada con nueces y el tercer grupo de 2.450 que siguieron la dieta de restricción grasa, recomendada entonces por la Sociedad Americana del Corazón.

A todos se les daba listas de compra, menús, y según el grupo, reparto de aceite (1 litro semana) y nueces (30 gr./día). Se hizo seguimiento con encuestas y análisis de sangre y orina para valorar el grado de cumplimiento de la dieta programada.

Se prolongó el seguimiento durante 5 años (el comité de ética interrumpió el estudio, dadas las diferencias existentes) y se valoraron tres eventos:

- Muerte por accidente cardiovascular
- Infarto de miocardio no fatal
- Accidente vascular cerebral no fatal.

Los resultados se publicaron el 4 de abril de 2013 en el “New England Journal of Medicine” (<http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1200303>) siendo el segundo artículo científico con más impacto en las redes sociales. (<http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-el-instituto/fd-comunicacion/fd-noticias/25-febrero-2014-PREDIMED.shtml>) y el artículo más citado en la historia de la revista.

La principal conclusión es que el seguimiento de una DM suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos evita la aparición de enfermedades cardiovasculares (muerte de origen cardiovascular, infarto de miocardio y/o accidente vascular cerebral), en comparación con una dieta baja en grasa en más de un 30%.

Por otro lado los resultados de este estudio han inducido a cambiar Guías de Prevención de la Enfermedad Cardiovascular o diabetes en diferentes partes del mundo.

En conclusión

Tenemos el tesoro cultural de nuestros abuelos (la D M, patrimonio cultural inmaterial de la humanidad) que conforme vamos abandonando propicia formas de enfermar que causan estragos a edades precoces: infartos, ictus, cáncer, diabetes, hipertensión, ... y un coste insoportable al sistema sanitario. Hemos de asumir ese tesoro cultural para prevenir las enfermedades que ahora nos azotan.

En la práctica

Hay que comprar para comer en el mercado o mercadillo, productos sin elaborar, y no productos procesados o ultraprocesados en el supermercado y suplementar la dieta con aceite de oliva virgen extra y frutos secos de la tierra. Nuestros abuelos no comían ultraprocesados.

El vértice de la pirámide nutricional (ultraprocesados) es nocivo y lo recomendable es eliminarlo de la dieta, aunque culturalmente y para no molestar al lobby industrial, se indica “usarlo con moderación”.