Los frutos secos y el aceite de oliva revierten riesgos cardiovasculares y diabetes

Noticias
Así lo afirma un estudio publicado recientemente en la revista científica "Canadian Medical Association Journal".

La dieta mediterránea con frutos secos y aceite de oliva revierte el síndrome metabólico, un cuadro que propicia problemas cardiovasculares y de diabetes, según un estudio clínico efectuado a casi 5.000 ancianos durante 4,8 años, informa la **Universidad Rovira i Virgili (URV)**.

El **estudio, liderado por la Unidad de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la URV**, lo publica la revista científica CMAJ ("Canadian Medical Association Journal") y se enmarca en el proyecto Predimed, en el que participan 16 universidades y centros de investigación.

Predimed estudia la intervención nutricional para evaluar la dieta mediterránea en la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares y en este ensayo clínico analizó a 5.801 hombres y mujeres de 55 a 80 años de edad.

Todos presentaban un alto riesgo de enfermedades del corazón y, además, casi un 64 % (3.707) de los participantes tenían síndrome metabólico al iniciar el ensayo clínico.

A lo largo de 4,8 años, un grupo aleatorio siguió una dieta mediterránea complementada con aceite de oliva virgen extra; otro complementada con frutos secos y el grupo de control, una dieta baja en grasas.

Los investigadores descubrieron que los dos primeros grupos redujeron el perímetro de la cintura (obesidad abdominal) y los niveles de glucosa en la sangre y que el 28,2 % de ellos (958) ya no presentaban síndrome metabólico.

Sin embargo, esta dieta "no parece reducir el número de nuevos casos de síndrome metabólico aparecidos en el tiempo si se compara con una dieta baja en grasa", señala el doctor Jordi Salas-Salvadó, uno de los autores del estudio.

El síndrome metabólico se asocia a la obesidad abdominal y presenta alteraciones como la presión arterial alta, niveles bajos en sangre de colesterol HDL (el colesterol "bueno"), niveles altos de triglicéridos y concentraciones altas de azúcar en la sangre.

Estas alteraciones afectan al 25 % de los adultos de los países desarrollados y comportan un aumento del riesgo de diabetes, enfermedades del corazón y mortalidad.

Redacción