

## La dieta mediterránea reduce los infartos e ictus un 30%

El efecto se potencia si se enriquece con aceite de oliva virgen y frutos secos

EMILIO DE BENITO | Madrid | 25 FEB 2013 - 15:54 CET

40

**Archivado en:** [Dieta mediterránea](#) [Instituto Salud Carlos III](#) [Investigación médica](#) [Prevención enfermedades](#) [CNIC](#) [Frutos secos](#) [Aceite oliva](#) [Enfermedades cardiovasculares](#) [Frutas](#) [Aceite](#) [Nutrición](#)  
[Hospitales](#) [Productos agrarios](#) [Asistencia sanitaria](#) [Enfermedades](#) [Centros investigación](#) [Medicina](#) [Sanidad](#) [Investigación científica](#) [Agricultura](#) [Alimentación](#) [Salud](#) [Agroalimentación](#) [Industria](#) [Ciencia](#)

Los beneficios de la dieta mediterránea salen reforzados del último estudio que se ha hecho sobre ella. El llamado [Predimed](#) no es un trabajo más: es el mayor que se ha hecho en España, con 10 años recogiendo datos de casi 7.500 personas. Y al conclusión es que cuando el régimen alimenticio se enriquece con aceite de oliva y frutos secos la proporción de accidentes cardiovasculares (ictus e infartos) baja un 30%.

El trabajo, con financiación principal del Instituto de Salud Carlos III pero en el que han participado 200 centros -el Centro de Investigación Biomédica en Reb de Nutrición y Obesidad, [\(Ciberobn\)](#), [el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares \(CNIC\)](#), la Universidad de Navarra- y han financiado la Fundación Mapfre 2010, la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, el departamento de Salud Pública de la Consejería de Salud de Cataluña, la Generalitat Valenciana y el Gobierno de Navarra se ha publicado en la revista [New England Journal of Medicine](#). También ha colaborado Borges, productor de frutos secos.

El estudio partió de que toda la población comía lo mismo, y se midió qué pasaba cuando se alejaban del patrón. Este se fijó en función de 14 productos, cuya ingesta se siguió durante casi cinco años para cada uno de los participantes. Esta especie de lista control de lo que es la dieta mediterránea está formada por 10 gramos de aceite de oliva virgen al día, 10 de aceite de oliva refinado, 25 gramos de frutos secos, 125 de vegetales, 60 de pan integral, 60 de cereales refinados o patatas, 40 de legumbres, 125 de frutas, 125 de pescado o marisco, 150 de carne o derivados, 50 de dulces o bollería, 200 de lácteos y un consumo de alrededor de 9 gramos de alcohol. Al ver si los voluntarios se separaban o no de este modelos se pudo relacionar con su estado de salud.



El aceite de oliva virgen es clave en esta dieta.

Entre las diferencias principales, los autores destacan que los que seguían la dieta mediterránea tomaban mucho más pescado y legumbres que los otros.

No son las primeras conclusiones del estudio Predimed. Otros beneficios que el grupo ha descrito y publicado son la relación de la dieta mediterránea con una menor osteoporosis, diabetes, síndrome metabólico y obesidad.