

PATRONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES EN LAS PERSONAS MAYORES: LA DIETA MEDITERRÁNEA

Ramón Estruch, Servicio de Medicina Interna, Hospital Clinic, IDIBAPS, Universidad de Barcelona. CiBER OBN, Instituto de Salud Carlos III, Gobierno de España.

Los hábitos de vida son uno de los principales determinantes de la salud en todas las etapas de la vida. Se considera que los 5 principales factores que determinan un estilo de vida saludable son: una dieta saludable, consumo moderado de alcohol (10-30 g/d), no fumar, ser físicamente activo (andar \geq 40 min/día y ejercicio más intenso \geq 1h/semana) y no tener adiposidad abdominal. Los resultados de numerosos meta-análisis y revisiones sistemáticas basados en estudios de grandes cohortes indican que el patrón de alimentación más saludable es la dieta mediterránea tradicional. Esta se define como el patrón de alimentación que tenían los países mediterráneos en los años 60 y se caracteriza por un uso abundante y diario de aceite de oliva, un alto consumo de verduras, fruta, legumbres, cereales, frutos secos y semillas, la ingesta frecuente (y moderada) de vino con las comidas; un consumo moderado de pescado y marisco, productos lácteos fermentados (queso y yogurt), pollo y huevos; y un bajo consumo de carne roja, productos derivados de la carne y dulces. No obstante para conseguir resultados con el mayor grado de evidencia científica debe recurrirse a estudios aleatorizados en los que se valoren variables finales muy “duras” como infarto de miocardio y accidente vascular cerebral, como ejemplo. El estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) es un ensayo clínico de intervención nutricional, multicéntrico, aleatorizado y controlado en el que se ha valorado la eficacia de una Dieta Mediterránea tradicional en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular. Casi 7.500 participantes con alto riesgo fueron aleatorizados a tres grupos de intervención: Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra, una Dieta Mediterránea suplementada con frutos secos y una dieta baja en grasa. Tras una media de 4,8 años, se detectaron 288 complicaciones cardiovasculares mayores. No obstante, los dos grupos de Dieta Mediterránea suplementados con aceite y frutos secos presentaron un riesgo relativo de sufrir un infarto de miocardio, un accidente vascular cerebral o una muerte de causa cardiovascular un 30% menor que el grupo control. El estudio PREDIMED demuestra, pues, con el mayor grado de evidencia científica que la Dieta Mediterránea tradicional tiene un potente efecto protector frente a la enfermedad cardiovascular. No obstante, estos efectos podrían ser

mayores si se sustituye el aceite de oliva común por aceite de oliva virgen extra, se aumenta el consumo de frutos secos, pescado azul y cereales integrales, se reduce la ingesta de sodio, se consumen preferentemente lácteos desnatados y se mantiene un consumo moderado de vino con las comidas.