

Alimentación saludable en la prevención primaria de enfermedades crónicas

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea

Red Temática RD 06/0045

DOSSIER DE PRENSA

isc
Instituto de Salud Carlos III



The New York Times
Well
Tara Parker-Pope on Health
No Evidence That Breast-Feeding Prevents Eczem
Tallying the Benefits of Chocolate
Packing a Safe School Lunch
Really? The Claim: Sea Salt Is Lower in Sod
Than Table Salt
A Dog at the Funeral Captured on Video
Watch: Theater Offers by E
for ticket offers from Broadway
Policy

EL MUNDO PÚBLICO
Premio a una dieta en extinción
Nutrición. Los expertos aplauden la designación de la dieta mediterránea como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad
Actualizado: 2011/2010 10:17
19 Comentarios
Medias: 5 Votos: 16
www.cortijogaray.com

Diabetes Risk
Sticking to the Mediterranean nuts, vegetables and fish the risk for diabetes.

OBESIDAD | Alimentación para comer 'Pescaito' fr veces po

Ademá
Una universidad, un estudio

El pasado martes, la Unesco anunció en Nairobi la designación de la dieta mediterránea como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. España y el resto de la cuenca plaudieron la decisión, pues es que el tipo de alimento no es, ni

A basket filled with a variety of fresh fruits and vegetables, including apples, oranges, grapes, and leafy greens.

Este documento intenta hacer una recopilación de las publicaciones más relevantes del estudio Predimed (PREvención con Dieta MEDiterránea) y del proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra). Ambos forman parte de la RED Alimentación Saludable en la Prevención Primaria de enfermedades crónicas (RD 06/0045) financiada por el Instituto de Salud Carlos III.

Las noticias publicadas están comprendidas entre 2006 y agosto de 2011. Reúne a abundantes medios informativos, tanto internacionales como nacionales.

Se procuró dejar de lado los medios especializados en medicina, ya que es más habitual encontrar las noticias en dichos medios. De ahí que la gran mayoría de medios de comunicación que aparecen en esta memoria sean de carácter general.

Se puede comprobar que algunas de las noticias publicadas en diferentes medios coinciden en la fecha, esto es debido a que dichos resultados despiertan un enorme interés entre los ciudadanos.

Componentes de la RED



Medicina Preventiva y Salud Pública
Universidad de Navarra
RD 06/0045/0000
Miguel Ángel Martínez-González.



Medicina Interna - Hospital Clinic
Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer
Barcelona
RD 06/0045/1003
Ramón Estruch.



Nutrición
Universitat Rovira i Virgili
RD 06/0045/0001
Jordi Salas Salvadó.



Instituto de la Grasa, CSIC,
Sevilla
RD 06/0045/0002
Valentina Ruiz Gutiérrez.



Hospital Universitario de Araba (HUA) - Fundación Vasca de Innovación e Investigación Sanitarias
RD 06/0045/1001
Fernando Aros.

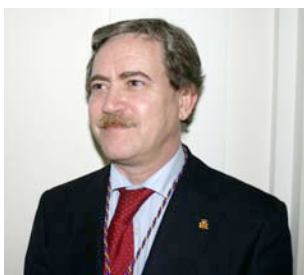
Componentes de la RED



Medicina Preventiva y Salud Pública
Universidad de Málaga
RD 06/0045/0008
Enrique Gómez Gracia.



Nutrición
Universidad de Barcelona
Facultad de Farmacia
RD 06/0045/0003
Rosa María Lamuela-Raventós.



Bioquímica
Universidad de Valencia
RD 06/0045/0006
Guillermo Sáez Tormo.



Nutrición-Universidad de Navarra
RD 06/0045/0011
IP: José Alfredo Martínez Hernández.



Medicina Preventiva y Salud Pública
Universidad de las Palmas
RD 06/0045/0009
Lluís Serra-Majem.

Componentes de la RED



Medicina Interna.
Fundación Idibell
Hospital Bellvitge
RD 06/0045/0007
Xavier Pintó Sala.



Fisiología
Universitat de les Illes Balears
RD 06/0045/1004
Josep Antoni Tur.



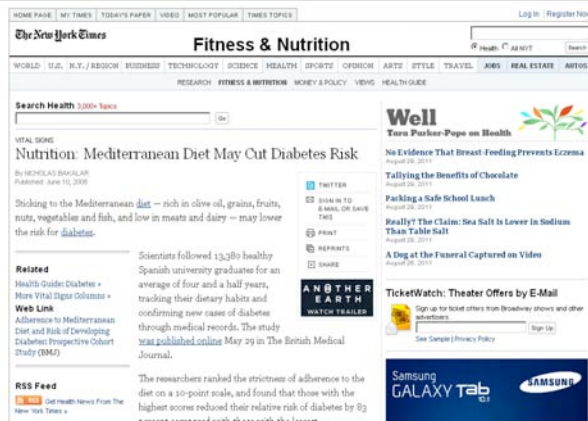
Nutrición
Universidad del País Vasco
RD 06/0045/2001
María del Puy Portillo
Baquedano.

Fisiología-Facultad de Biología
Universidad de Barcelona
RD 06/0045/0012
María Teresa Mitjavila Cors.

Medios internacionales

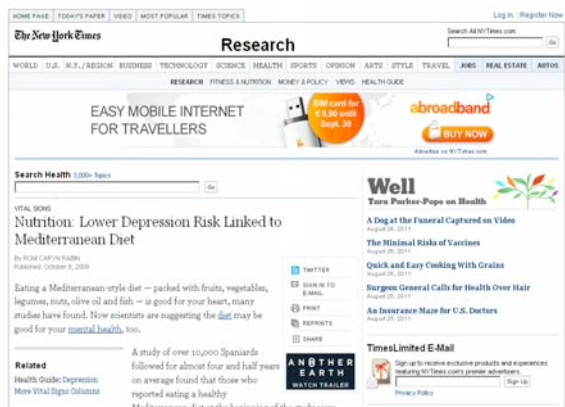
The New York Times

10/06/2008



El Predimed demuestra su relevancia no solo a nivel nacional sino también en un ámbito internacional, y así lo demuestran estas dos noticias aparecidas en 2008 y 2009 tanto en la web como en la edición impresa de The New York Times.

08/10/2009



En la primera noticia el diario se hace eco de los resultados que demuestran que una dieta mediterránea reduce el riesgo de tener diabetes. Por otra parte, la noticia de 2009 hace referencia a la relación que hay entre una reducción del riesgo de tener depresión y la dieta mediterránea.

BBC

06/10/2009



5/10/2009





29/5/2008

19/10/2010

The Sydney Morning Herald

14/10/2010



THOMSON REUTERS

10/12/2010



Medios nacionales

EL PAÍS

21/10/2009



El País se hace eco de los resultados obtenidos por un miembro de la Red Predimed, el equipo CSIC de Sevilla, dirigido por Valentina Ruíz. Los resultados de este estudio evidencian la importancia del aceite de oliva frente a la hipertensión.

En esta noticia se hace público que la cerveza en cantidades moderadas también es beneficiosa para reducir el riesgo cardiovascular y además es antioxidante.

10/07/2010



05/07/2006



“La dieta mediterránea reduce el colesterol y la tensión en meses, según el CSIC”. Así publicaba El País el cinco de julio de 2006.

05/07/2006

elmundo.es SALUD

Estado: Salud • Dieta

MACROESTUDIO ESPAÑOL

La ciencia aprueba la dieta mediterránea

• Un trabajo español comprueba que la alimentación propia del sur de Europa protege el corazón

Actualizado martes 05/07/2006 13:54 (CET)

ÁNGELES LÓPEZ (elmundo.es)

MADRID.- Reducir todas las grasas del menú diario no es una buena solución para prevenir una embolia cerebral o un infarto. En cambio, incluir aceite de oliva virgen o frutos secos en la dieta mediterránea clásica reduce la incidencia de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, según los resultados preliminares de un macroestudio español.



• Laboratorio de la Universidad de Málaga, participante en el estudio. (Foto: Rafael Díaz / EFE)

ADENAS

La página de la dieta

En el macroestudio sobre Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED), en el que participan más de 200 centros de salud de ocho comunidades autónomas y 17 grupos de investigación, se ha comprobado que **añadir aceite de oliva virgen o frutos secos (almendras, avellanas y nueces)** a una dieta mediterránea logra bajar la tensión arterial, el colesterol malo y el azúcar en sangre mucho más que si se sigue un menú bajo en grasas. Los principales responsables de este trabajo han presentado hoy en Madrid los resultados coincidiendo con la publicación de estos en la revista *"Annals of Internal Medicine"*.

"No hay que prohibir todas las grasas a las personas obesas", explica Emilio Rios, endocrinólogo del Hospital Clínico de Barcelona y uno de los investigadores del estudio. Este especialista insiste en que **añadir aceite o frutos secos a una dieta mediterránea no tiene que equivaler a un aumento de peso** ya que se puede compensar con el número de calorías globales. "En el estudio no dimos consejos específicos para perder peso. Introdujimos

10/07/2007

elmundo.es SALUD

Estado: Salud • Comida • Aceites

PREVIENE LA ATROSCLEROSIS

Un gran estudio confirma el papel protector del aceite de oliva virgen

Actualizado martes 10/07/2007 11:48 (CET)

ISABEL F. LANTIGUÍA

MADRID.- La primera investigación realizada para evaluar los efectos de la dieta mediterránea sobre la oxidación de los lípidos, un proceso que juega un papel fundamental en el desarrollo de la aterosclerosis y otras enfermedades del corazón, concluye que **añadir aceite de oliva virgen o frutos secos a la alimentación es más beneficioso para los pacientes con factores de riesgo cardiovascular que una dieta baja en grasas.**



• El aceite es un alimento beneficioso para la salud cardiovascular (Foto: Dano Pignatelli / REUTERS).

Expertos españoles, que son quienes han llevado a cabo este ensayo clínico que publica la revista *"Archives of Internal Medicine"* en su último número, comprobaron los efectos de ambos productos: el **aceite de oliva virgen y los frutos secos (nueces, almendras y avellanas)** - en 372 sujetos de edades comprendidas entre los 55 y los 80 años con factores de riesgo cardiovascular y los compararon con los producidos por una dieta baja en grasas.

Los participantes en el trabajo fueron asignados, de forma aleatoria, a **un tipo de dieta distinto** y todos recibieron además información nutricional. Uno de los grupos consumió una dieta mediterránea más el suplemento de aceite de oliva virgen, el otro la misma dieta más el suplemento de frutos

ADENAS

La ciencia aprueba la dieta mediterránea

Noticias relacionadas en elmundo.es

Noticias relacionadas en otros medios

Noticias más leídas

Más visitadas

1. Alimentos que sí bajan y mucho el colesterol
2. Dieta Anova, 'liberal' después de ser más estricta
3. Samsung: El primer 'Photo cam' Smartphone
4. No de un porrazo y me grito: como ganar?

El aceite de oliva y los frutos secos son los grandes protagonistas en los medios de comunicación generalistas, tal y como se ve en el diario El Mundo. También habla de la moderación que se debe tener a la hora de comer ciertos alimentos.

24/08/2011

ELMUNDO.es Salud

Últimamente en salud: Agosto 2011 Actualizado viernes 24/08/2011

MEJORES DATOS (Dieta registrada)

Alimentos que sí bajan y mucho el colesterol



09/12/2008

elmundo.es SALUD

Estado: Salud • Alimentos

ESTUDIO ESPAÑOL

Frutos secos y dieta mediterránea, un cóctel beneficioso para la salud

Actualizado martes 09/12/2008 11:47 (CET)

ELMUNDOS

MADRID.- Añadir un puñado de frutos secos a una dieta rica en frutas, verduras y pescado es útil para controlar un conjunto de factores de riesgo cardiovascular: hipertensión, niveles elevados de colesterol, obesidad, exceso de azúcar en sangre), conocido como síndrome metabólico. Esta es la principal conclusión de un estudio español cuyos resultados se publican en el último número de la revista *"Archives of Internal Medicine"*.



• (Foto: Prezas)

Este trabajo, coordinado por Jordi Salas-Salvadó, profesor de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona, muestra que el consumo habitual de nueces, avellanas y almendras es más beneficioso para la salud que la ingesta de aceite de oliva, una grasa conocida por sus propiedades cardiovasculares.

Para llevar a cabo su investigación, este equipo analizó el caso de 1.224 voluntarios de edades comprendidas entre los 55 y los 80 años y **un perfil de alto riesgo cardiovascular** que participan en el estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea).

Los individuos fueron asignados a tres grupos diferentes. Así, mientras que uno fue instruido para incluir **alimentos ricos en grasas saludables**, los otros dos grupos recibieron información sobre la dieta

ADENAS

Alimentos que sí bajan y mucho el colesterol

Noticias relacionadas en elmundo.es

Noticias relacionadas en otros medios

Noticias más leídas

Más visitadas

1. Alimentos que sí bajan y mucho el colesterol
2. Dieta Anova, 'liberal' después de ser más estricta

Dos noticias de **El Mundo** publicadas el 22 de julio de 2011 y el 27 de diciembre de 2007 respectivamente.

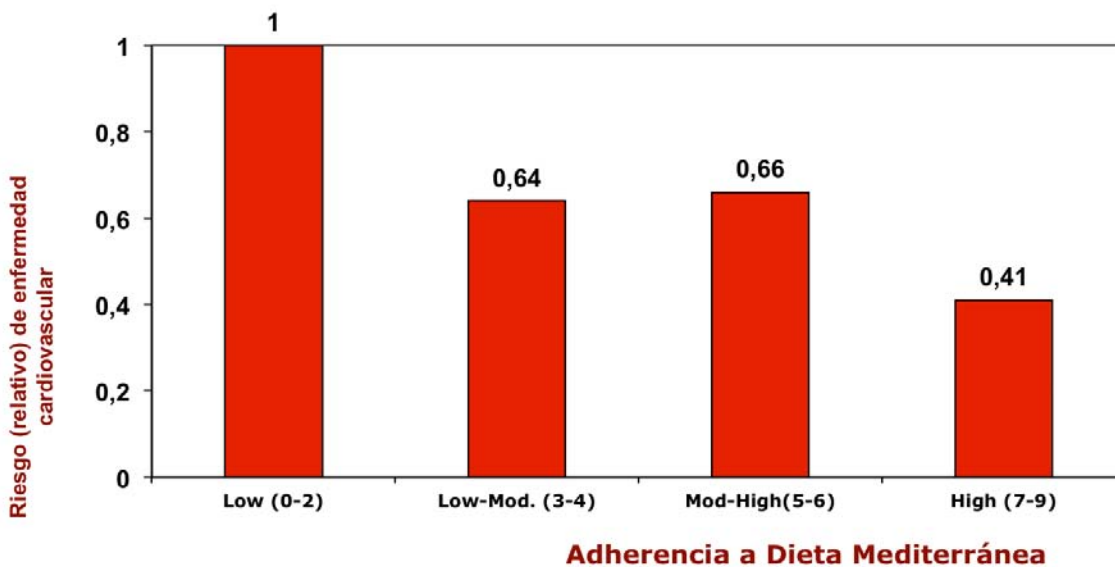
22/07/2011



27/12/2007



Adherencia a la dieta mediterránea asociado al riesgo cardiovascular



Vocento comparte ciertos espacios de información entre los diferentes diarios del mismo grupo de comunicación. Uno de estos espacios es el de salud.

ABC

09/10/2007

ABC

salud

[Ir a la portada de consejos sanos](#)

Nueces rejuvenecedoras

09-X-07. Los expertos recomiendan la dieta mediterránea como una "herramienta útil" contra el desarrollo de la arteriosclerosis

Un estudio de Predimed sobre las enfermedades cardiovasculares revela que la dieta mediterránea enriquecida con nueces tiene efectos rejuvenecedores. Estas propiedades se deben a la capacidad de estos frutos secos para potenciar la reducción del daño oxidativo del "colesterol malo" o LDL.

Los resultados del estudio demuestran "nuevas evidencias" para recomendar la dieta mediterránea como una "herramienta útil" contra el desarrollo de la arteriosclerosis, particularmente en personas con un alto riesgo de padecer enfermedades coronarias.

En este sentido, "se sabe que la dieta mediterránea es rica en frutas y verduras y rica en antioxidantes, pero nadie había comprobado hasta ahora los efectos antioxidantes de esta dieta en un estudio controlado", señaló el coordinador general de Predimed, el doctor Ramón Estruch.



Recomendaciones

Datos. Predimed es un ensayo multicéntrico controlado de intervención dietética, con el apoyo del Ministerio de Salud y Consumo, que cuenta con 17 grupos de investigadores españoles en 200 centros de salud en España y 9.000 pacientes con un alto riesgo de enfermedad cardiovascular que participan en el estudio.

20/05/2009

ABC

salud

[Ir a la portada de estética](#)

Los frutos secos pueden reducir el aumento de peso

20-V-09. La Red PREDIMED, compuesta por 16 centros españoles y coordinada por la Universidad de Navarra, ha elaborado este estudio sobre este tipo de alimentos

Las personas que siguen una dieta mediterránea con alto contenido en frutos secos engordan menos que quienes no incluyen este alimento. Es uno de los resultados de la investigación desarrollada por la Red PREDIMED (Alimentación Saludable en la Prevención Primaria de Enfermedades Crónicas), compuesta por 16 centros españoles y coordinada por el profesor de la Universidad de Navarra Miguel Ángel Martínez-González.

Los participantes en el ensayo, actualmente 5.205 personas con alto riesgo cardiovascular, acuden a sesiones educativas trimestrales, en grupos o individuales. Del mismo modo, reciben material de autoayuda y la provisión gratuita -en dos de los tres conjuntos de voluntarios- de aceite de oliva virgen y frutos secos. Al tercer bloque de pacientes se le asigna una dieta baja en grasa. Al finalizar este proceso se obtendrá información detallada de 9.000 personas, que habrán recibido una intervención educativa personalizada.



Datos

Los participantes en el ensayo, 5.205 personas con alto riesgo cardiovascular, acuden a sesiones educativas trimestrales, en grupos o individuales. Del mismo modo, reciben material de autoayuda y la provisión gratuita -en dos de los tres conjuntos de voluntarios- de aceite de oliva virgen y frutos secos. Al tercer bloque de pacientes se le asigna una dieta baja en grasa. Al finalizar este proceso se obtendrá información detallada de 9.000 personas, que habrán recibido una intervención educativa personalizada.

En las noticias publicadas por el diario ABC se tiene una especial atención a la alimentación dirigida a los niños, tal y como muestran algunas imágenes. También nombra el ensayo clínico que realiza el estudio Predimed en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y del cáncer con una dieta correcta.

16/12/2008

ABC

salud

[Ir a la portada de nutrición](#)

La Universidad de Navarra realiza un ensayo clínico para comprobar los efectos de la dieta en enfermedades cardiovasculares y cáncer

16-XII-08. 7.300 personas han participado en el que constituye el mayor ensayo clínico realizado en España

La Universidad de Navarra ha concluido el mayor ensayo clínico elaborado en España. Realizado por la Red PREDIMED (Alimentación Saludable en la Prevención Primaria de Enfermedades Crónicas), el estudio ha consistido en la recopilación de datos de 7.300 participantes voluntarios que han sido sometidos a la ingesta de varias dietas alimentarias.

Los "pacientes", que sufren un alto riesgo cardiovascular, se enfrentaron a tres tipos de patrones alimentarios para comprobar su efectividad en la protección frente a enfermedades cardiovasculares y cáncer. Con esta finalidad, se emprendió en 2003, de forma pionera, un gran ensayo con patrones dietéticos



Recuerde

El grupo de Investigación está constituido por 19 universidades y centros sanitarios, seis de ellos integrados en el CIBER (Centro de Investigación Biomédica en Red) de Fisiopatología de la Obesidad.

La Universidad de Navarra y los centros de salud navarros han aportado el mayor número de voluntarios, 1.055. A continuación, se cita la Universidad de Valencia, con 1.000 participantes; con 900, la Universidad de Granada y la Universidad de Sevilla.

31/03/2009

ABC

salud

[Ir a la portada de nutrición](#)

Un estudio demuestra que la intervención dietética puede corregir la conducta de personas con alto riesgo cardiovascular

31-III-09. La tesis de la pamplonesa Itziar Zazpe, realizada en la Universidad de Navarra, forma parte de PREDIMED, el mayor ensayo clínico que se realiza en España

El seguimiento intensivo y frecuente llevado a cabo por dietistas-nutricionistas logra incrementar la adhesión a la dieta mediterránea de personas con alto riesgo cardiovascular. Así lo ha demostrado la pamplonesa Itziar Zazpe en la Investigación que ha llevado a cabo en el departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, según ha informado el gabinete de comunicación del centro universitario en una nota de prensa.

Su tesis doctoral forma parte de la red PREDIMED (Alimentación Saludable en la Prevención Primaria de Enfermedades Crónicas).



De interés

La cita: "El labor de los dietistas-nutricionistas en el futuro en los centros de atención primaria va a ser fundamental en la prevención de las principales enfermedades crónicas relacionadas con la dieta; entre ellas, las cardiovasculares", advierte la investigadora Itziar Zazpe.

Algunos ejemplos más de abc.com, la página web del periódico nacional.

26/11/2007

ABC [ABC.es](#)

salud [Portada](#) [Actualidad](#) [Consejos sanos](#) [Nutrición](#) [Cardiología](#) [Neurología y psiquiatría](#) [Infecciones y alergias](#) [Estética](#)

[Ir a la portada de nutrición](#)

La nutrición no es solo cuestión de ingredientes

26-XI-07. Gran parte de los beneficios de la Dieta Mediterránea se deben tanto a su composición en macró y micronutrientes, como al tipo de cocinado utilizado



El tipo de cocción de verduras y hortalizas determina la conservación de su contenido en vitaminas y minerales. Del mismo modo, el tipo de fritura (cantidad y tipo de aceite utilizado) puede condicionar, por ejemplo, la protección o, por el contrario, la aparición de determinadas enfermedades como hipertensión arterial, diabetes u obesidad.

Los médicos y nutricionistas, a parte de velar por el mantenimiento de la Dieta Mediterránea tradicional en nuestra sociedad, han de preocuparse también por la calidad de los alimentos, su conservación y métodos de cocinado, para mejorar sus efectos sobre la salud.

Según el doctor Ramón Estruch, Coordinador del Estudio PREDIMED, la Dieta Mediterránea es uno de los mejores patrones dietéticos. "Varios estudios han señalado su eficacia como factor protector frente a la enfermedad cardiovascular".

Lo más destacado

Dieta Mediterránea. El doctor Ramón Estruch asegura que aunque existen distintas variedades, los componentes principales de esta alimentación son:

- a) un elevado consumo de cereales, frutas, verduras, frutos secos y legumbres;
- b) el aceite de oliva como fuente principal de la grasa;
- c) un consumo moderado de pescado, pollo, leche y productos lácteos (especialmente en forma de queso).

24/10/2007

ABC [ABC.es](#)

salud [Portada](#) [Actualidad](#) [Consejos sanos](#) [Nutrición](#) [Cardiología](#) [Neurología y psiquiatría](#) [Infecciones y alergias](#) [Estética](#)

[Ir a la portada de nutrición](#)

La nutrición no es solo cuestión de ingredientes

24-XI-07. Gran parte de los beneficios de la Dieta Mediterránea se deben tanto a su composición en macró y micronutrientes, como al tipo de cocinado utilizado



El doctor Ramón Estruch, Coordinador del Estudio PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) del Hospital Clínic - Universidad de Barcelona, ha analizado los resultados de los últimos estudios sobre Dieta Mediterránea y prevención de enfermedades cardiovasculares. Según el doctor Estruch, la Dieta Mediterránea es uno de los mejores patrones dietéticos, "varios estudios han señalado su eficacia como factor protector frente a las enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, las enfermedades neurodegenerativas e incluso el envejecimiento. Los beneficios de la Dieta Mediterránea se intuyeron por primera vez al analizar los resultados del estudio de los Siete Países y constatar que la esperanza de vida de los habitantes en los países mediterráneos era la más alta de mundo, mientras que las tasas de cardiopatía isquémica eran las más bajas".

El experto ha explicado que aunque existen distintas variedades, los componentes principales de esta alimentación son:

Lo más destacado

Conclusiones. Según el doctor Estruch, los médicos y nutricionistas, a parte de velar por el mantenimiento de la Dieta Mediterránea tradicional en nuestra sociedad, también han de preocuparse por la calidad de los alimentos, su conservación y métodos de cocinado, para mejorar sus efectos sobre la salud.

Beneficios. Gran parte de los beneficios de la Dieta Mediterránea se deben tanto a su composición en macró y

17/12/2008

ABC [ABC.es](#)

salud [Portada](#) [Actualidad](#) [Consejos sanos](#) [Nutrición](#) [Cardiología](#) [Neurología y psiquiatría](#) [Infecciones y alergias](#) [Estética](#)

[Ir a la portada de nutrición](#)

La dieta rica en grasas de origen vegetal suplementada con frutos secos disminuye el síndrome metabólico

17-XII-08. Uno de cada tres adultos en España sufre esta enfermedad



Un estudio realizado por PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) señala que la dieta mediterránea con un alto contenido en grasas vegetales, suplementada con frutos secos, reduce en un 12,7% el síndrome metabólico. La investigación apunta que las nueces son especialmente curativas en este aspecto.

El trabajo dirigido por el médico de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili (URV) de Tarragona, Jordi Salas, pretende prevenir el síndrome metabólico que afecta a uno de cada tres adultos en España, al 10% de la población activa y a uno de cada cuatro niños con obesidad infantil.

[Resultados del estudio](#)

Recuerde

El síndrome metabólico se deriva de la conjunción de varias enfermedades o factores de riesgo en un mismo individuo que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes.

La edad media de los pacientes se ha reducido de forma drástica. Antes se hablaba de pacientes que oscilaban los 50 años, pero ahora el grupo de riesgo está situado en torno a los 35 años porque, según los expertos, desde edades muy

21/07/2008

ABC [ABC.es](#)

salud [Portada](#) [Actualidad](#) [Consejos sanos](#) [Nutrición](#) [Cardiología](#) [Neurología y psiquiatría](#) [Infecciones y alergias](#) [Estética](#)

[Ir a la portada de nutrición](#)

Fomentar la dieta mediterránea durante un año en personas con riesgo cardiovascular mejora sus hábitos alimentarios

21-VII-08. El contacto personal y las sesiones de grupo contribuyen con eficacia a ese fin, según un estudio de la Universidad de Navarra



Una intervención de 12 meses para promover la dieta mediterránea puede modificar favorablemente el patrón alimentario de una persona sin enfermedad cardiovascular pero con factores de riesgo (hipertensión diabetes, obesidad, sedentarismo...). Se trata de la principal conclusión de un estudio de la Universidad de Navarra que demuestra la efectividad para este fin de la interacción con el individuo para motivar y consensuar objetivos; las sesiones de grupo; y la provisión gratuita de alimentos clave.

*Investigaciones previas sugieren que el contacto frecuente

Lo más destacado

La investigación. El estudio se realizó en 1.551 hombres y mujeres de entre 55 y 80 años, a los que se dividió en tres grupos: dos con productos de la dieta mediterránea y otro de control. Los miembros de los dos primeros participaron en sesiones de educación nutricional individual y sesiones trimestrales en grupo, que consistían en charlas y entrega de material informativo. Además recibieron un litro de aceite de oliva vírgen a la semana y 30

28/08/2008

ABC

salud

Portada Actualidad Consejos sanos Nutrición Cardiología Neurología y psiquiatría Infecciones y alergias Estética

Ir a la portada de cardiología

Nueces para combatir el riesgo cardiovascular

26-VIII-08. Promover la dieta mediterránea suplementada con frutos secos puede mejorar el patrón alimenticio de una persona sin enfermedades cardiovasculares pero con factores de riesgo.

Un estudio realizado por la Universidad de Navarra asegura que promover la dieta mediterránea suplementada con frutos secos, básicamente nueces, junto con una buena información, puede mejorar el patrón alimenticio de una persona sin enfermedades cardiovasculares pero con factores de riesgo (hipertensión, diabetes, obesidad, sedentarismo...).

El estudio se enmarca en el ensayo multicéntrico PREDIMED, que investiga los efectos positivos de la dieta mediterránea en la prevención de padecer enfermedades del corazón. Los investigadores contaron con la participación de 1958 hombres y mujeres de entre 55 y 80 años y los dividieron en tres grupos: el primero seguía una dieta suplementada con frutos secos (básicamente nueces), el segundo seguía una dieta suplementada con aceite de oliva y un tercero una dieta de control, baja en



Lo más destacado

Beneficios de las nueces. Son muchos ya los estudios que demuestran que comer un puñado de nueces al día es muy importante para prevenir enfermedades cardiovasculares. El fruto del nogal no solo nos aporta ácidos Omega 3 (que el cuerpo humano es incapaz de producir), antioxidantes, potasio, magnesio y multitud de compuestos fitoquímicos que reducen el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas sino que además...

El ABC titulaba el 28 de agosto de 2008 con el siguiente titular: "Nueces para combatir el riesgo cardiovascular". En esta noticia se resalta la importancia de una dieta mediterránea suplementada con frutos secos.

31/03/2009

ABC

salud

Portada Actualidad Consejos sanos Nutrición Cardiología Neurología y psiquiatría Infecciones y alergias Estética

Ir a la portada de cardiología

El consumo de bebidas fermentadas contribuye a reducir el riesgo cardiovascular

31-III-09. La cerveza, el vino y la sidra son ricos en polifenoles y tendrían un mayor efecto protector que las bebidas pobres en estos compuestos.

El consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza, vino o sidra) podría tener beneficios adicionales en la prevención de enfermedades cardiovasculares, debido al importante contenido en polifenoles, según las conclusiones de diversos estudios científicos de ámbito nacional e internacional presentadas a lo largo de la ponencia de María Vidal, investigadora del Centro de Investigación de Nutrición Comunitaria (CEN) en el Parque Científico de la Universidad de Barcelona, dentro del ciclo de charlas organizado en el foro alimentario QUALIAEN en Zaragoza.

Muchos de los datos presentados por Vidal se basan, principalmente, en el estudio PREDIMED (estudio que analiza la eficacia de la Dieta Mediterránea en la prevención de la

De interés

Recuerde. La Dieta Mediterránea es quizá el modelo alimentario más saludable del planeta, hecho corroborado por numerosos estudios epidemiológicos y experimentales de nutrición que muestran que los países del Mediterráneo gozan de tasas de morbilidad por enfermedades crónicas más bajas y esperanza de vida más elevadas.

El diario español escribe sobre los beneficios de algunas bebidas como el vino, la cerveza, o la sidra, por su riqueza en polifenoles.

LA RAZÓN

La Razón se hace eco también de algunas noticias y resultados del estudio Predimed. En la primera noticia habla de la importancia de las nueces para el bienestar del corazón. En la segunda, acerca de la dieta mediterránea frente a la diabetes.

26/03/2011

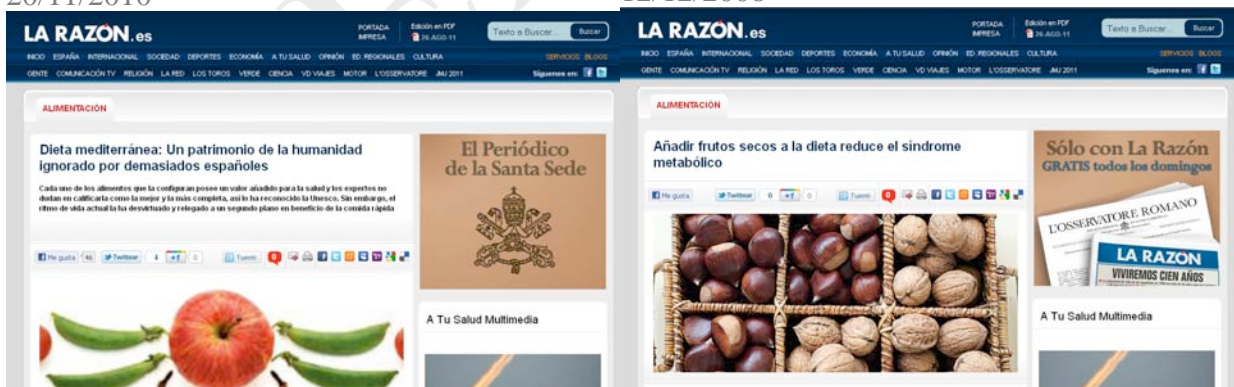
27/10/2010



Y en la tercera y cuarta noticia se puede leer acerca de la dieta mediterránea como patrimonio de la humanidad y la relevancia de los frutos secos para reducir el síndrome metabólico respectivamente.

20/11/2010

12/12/2008



Público

Público recoge una noticia en la que señala la importancia de la dieta mediterránea y la califica de Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

20/11/2010

The screenshot shows the Público.es website interface. At the top, there is a navigation menu with categories like Política, Opinión, Internacional, España, Cataluña, Deporte, Ciencias, Cultura, Deportes, TV y cine, Viajes, Vida, and Servicios. The main headline is "Premio a una dieta en extinción" (Award to a diet in extinction), with a sub-headline "Nutrición. Los expertos aplauden la designación de la dieta mediterránea como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad" (Nutrition. Experts applaud the designation of the Mediterranean diet as Intangible Cultural Heritage of Humanity). The article text begins with "El pasado martes, la Unesco anunció en Nápoles la designación de la dieta mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Aunque España y el resto de los países de la cuenca del Mediterráneo aplaudieron la noticia, la realidad es que el tipo de alimentación premiado no es, ni". To the right of the article is a sidebar with a section "La tienda de Público.es" featuring a book titled "Colección Pensamiento Crítico" for 3,95€. Below the article is a "COMENTARIOS" section with 19 comments and a "VOTAR" button. At the bottom of the article, there is a small image of various fresh fruits and vegetables.



Alfredo Martínez colaboró con otros investigadores el 25 de noviembre de 2010 en The New England Journal of Medicine.

THE NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ORIGINAL ARTICLE



Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance

Thomas Meinert Larsen, Ph.D., Stine-Mathilde Dalskov, M.Sc., Marleen van Baak, Ph.D., Susan A. Jebb, Ph.D., Angeliki Papadaki, Ph.D., Andreas F.H. Pfeiffer, M.D., J. Alfredo Martínez, Ph.D., Teodora Handjieva-Darlenska, M.D., Ph.D., Marie Kunešová, M.D., Ph.D., Mats Pihlsgård, Ph.D., Steen Stender, M.D., Ph.D., Claus Holst, Ph.D., Wim H.M. Saris, M.D., Ph.D., and Arne Astrup, M.D., Dr.Med.Sc., for the Diet, Obesity, and Genes (Diogenes) Project

ABSTRACT

BACKGROUND

Studies of weight-control diets that are high in protein or low in glycemic index have reached varied conclusions, probably owing to the fact that the studies had insufficient power.

METHODS

We enrolled overweight adults from eight European countries who had lost at least 8% of their initial body weight with a 3.3-MJ (800-kcal) low-calorie diet. Participants were randomly assigned, in a two-by-two factorial design, to one of five ad libitum diets to prevent weight regain over a 26-week period: a low-protein and low-glycemic-index diet, a low-protein and high-glycemic-index diet, a high-protein and low-glycemic-index diet, a high-protein and high-glycemic-index diet, or a control diet.

RESULTS

A total of 1209 adults were screened (mean age, 41 years; body-mass index [the weight in kilograms divided by the square of the height in meters], 34), of whom 938 entered the low-calorie-diet phase of the study. A total of 773 participants who completed that phase were randomly assigned to one of the five maintenance diets; 548 completed the intervention (71%). Fewer participants in the high-protein and the low-glycemic-index groups than in the low-protein-high-glycemic-index group dropped out of the study (26.4% and 25.6%, respectively, vs. 37.4%; $P=0.02$ and $P=0.01$ for the respective comparisons). The mean initial weight loss with the low-calorie diet was 11.0 kg. In the analysis of participants who completed the study, only the low-protein-high-glycemic-index diet was associated with subsequent significant weight regain (1.67 kg; 95% confidence interval [CI], 0.48 to 2.87). In an intention-to-treat analysis, the weight regain was 0.93 kg less (95% CI, 0.31 to 1.55) in the groups assigned to a high-protein diet than in those assigned to a low-protein diet ($P=0.005$) and 0.95 kg less (95% CI, 0.33 to 1.57) in the groups assigned to a low-glycemic-index diet than in those assigned to a high-glycemic-index diet ($P=0.003$). The analysis involving participants who completed the intervention produced similar results. The groups did not differ significantly with respect to diet-related adverse events.

CONCLUSIONS

From the Department of Human Nutrition, Faculty of Life Sciences (T.M.L., S.-M.D., A.A.), and the Department of Clinical Biochemistry, Gentofte Hospital (S.S.), University of Copenhagen; and the Institute of Preventive Medicine, Copenhagen University Hospital (M.P., C.H.) — all in Copenhagen; the NUTRIM (Nutrition and Toxicology Research Institute Maastricht) School for Nutrition, Toxicology and Metabolism, Department of Human Biology, Maastricht University Medical Centre, Maastricht, the Netherlands (M.B., W.H.M.S.); the Medical Research Council Human Nutrition Research, Elsie Widdowson Laboratory, Cambridge, United Kingdom (S.A.J.); the Department of Social Medicine, Preventive Medicine, and Nutrition Clinic, University of Crete, Heraklion, Crete, Greece (A.P.); the Department of Clinical Nutrition, German Institute of Human Nutrition Potsdam-Rehbrücke, Nuthetal, Germany (A.F.H.P.); the Department of Endocrinology, Diabetes, and Nutrition, Charité Universitätsmedizin Berlin, Berlin (A.F.H.P.); the Department of Physiology and Nutrition, University of Navarra, Pamplona, Spain (J.A.M.); the Department of Pharmacology and Toxicology, Medical Faculty, National Transport Hospital, Sofia, Bulgaria (T.H.-D.); and the Obesity Management Center, Institute of Endocrinology, Prague, Czech Republic (M.K.). Address reprint requests to Dr. Larsen at the Department of Human Nutrition, Faculty of Life Sciences, University of Copenhagen, Rolighedsvej 30, 1958 Frederiksberg, Copenhagen, Denmark, or at tml@life.ku.dk.

Dr. Ramon Estruch

Coordinador del Estudio de Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED)

“Deberíamos volver a aprender a cocinar y a comer, y en este caso los mejores profesores tal vez sean nuestros abuelos y abuelas”

Ramon Estruch (Barcelona, 1956) es doctor en Medicina por la Universidad de Barcelona, consultor *senior* del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic, desde donde coordina el Estudio de Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED), jefe de grupo del CIBERobn y profesor de Medicina de la Universidad de Barcelona.

—¿Cuándo comenzó a hablarse de dieta mediterránea en relación con la salud?

—Fue en 1957 cuando un investigador de Minnesota, Ancel Keys, pasó un año sabático en Nápoles y advirtió las diferencias que había entre la alimentación de los trabajadores italianos y la de los estadounidenses. Aunque la de los italianos le parecía relativamente pobre, vio que gozaban de muy buena salud. A raíz de esas observaciones, diseñó el Estudio de los Siete Países, en el que analizó primero la prevalencia del infarto y después la tasa de mortalidad global a los diez años, comparando países del área anglosajona como Estados Unidos, Reino Unido y Finlandia con otros mediterráneos como Italia o Grecia.

»Fue sorprendente encontrar que los habitantes de Creta, que tenían un nivel adquisitivo muy bajo y una atención médica relativamente pobre, eran los que gozaban de mejor salud. Entonces se buscó qué factores podían explicar esas diferencias. De ese modo, se lle-

gó a la conclusión de que podía deberse a la alimentación y al ejercicio físico, y que la dieta mediterránea podía tener un efecto protector sobre la salud y, de manera especial, sobre el sistema cardiovascular. Desde entonces, se han desarrollado muchos estudios epidemiológicos, entre ellos el liderado por el proyecto MONICA de la OMS. En ellos se ha observado repetidamente que existe esa diferencia entre los países del norte de Europa y Estados Unidos y los del sur de Europa—España, Francia, Italia y Grecia—en relación con la incidencia de diferentes parámetros, como mortalidad e infarto de miocardio. Esas diferencias se han seguido atribuyendo a la dieta de la población del sur de Europa, que actualmente conocemos como dieta mediterránea.

—¿Qué deberíamos entender realmente por dieta mediterránea?

—La alimentación de todos los países del Mediterráneo —y aquí tendríamos que incluir a los del norte de África— puede parecer diferente, pero lo cierto es que tiene una base relativamente común. En toda esta área es donde crece el olivo y, por lo tanto, el aceite de oliva es un elemento fundamental en la definición. También se caracteriza por el consumo moderado de vino acompañando a las comidas. Además, es una dieta rica en fruta, verdura, legumbres y pescado, pero baja en

carne y lácteos. Estos elementos son los que caracterizan la dieta mediterránea, común a todos estos países, pese a que cada uno tenga sus peculiaridades y sus platos típicos.

—¿En qué consiste el estudio PREDIMED?

—Aunque se ha hablado mucho de dieta mediterránea, no hay ningún estudio que haya demostrado de forma concluyente que este tipo de alimentación protege frente al infarto de miocardio y la mortalidad al compararla con otros tipos de dieta. Los estudios epidemiológicos, que han sido los mayoritarios, apuntan en esa dirección, pero las pruebas que aportan son limitadas. El máximo nivel de evidencia se consigue con estudios aleatorizados, en los que la dieta de cada sujeto ha sido determinada por azar y no porque le guste más o por otras características. De este modo se trata de eliminar variables de confusión que puedan alterar el resultado, como pueden ser la actividad física, determinadas características de los participantes o incluso una mejor asistencia médica.

—¿Cuántos pacientes participan?

—Hasta ahora se ha incluido a 7,500 sujetos con alto riesgo vascular, es decir, personas que presentan un alto riesgo de desarrollar complicaciones cardiovasculares en los años siguientes. Los participantes son pacientes



“Hemos visto que la dieta mediterránea, comparada con una baja en todo tipo de grasa, mejora el metabolismo de la glucosa, la presión arterial, el perfil lipídico y reduce los parámetros de inflamación”

con diabetes, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, fumadores o con antecedentes familiares de infarto de miocardio. La edad de inclusión en el caso de los varones es de 55 a 80 años y en el de mujeres, de 60 a 80.

–¿Qué dietas siguen los participantes?

–Son distribuidos aleatoriamente en tres grupos. A dos de ellos se les recomienda seguir una dieta mediterránea en el sentido más tradicional del término. Es decir, se les aconseja que su alimentación se aproxime a la de Creta de los años sesenta. De éstos, además de esas recomendaciones dietéticas, a un grupo se le proporciona aceite de oliva vir-

gen y a otro se le dan frutos secos, una mezcla de nueces, avellanas y almendras, de las que tienen que consumir unos 30 gramos al día. A un tercer grupo, considerado grupo control, se les aconseja seguir una dieta baja en todo tipo de grasa, tanto animal como vegetal, que es la que habitualmente se recomienda a pacientes con alto riesgo cardiovascular. El seguimiento es anual, y de este modo podemos observar qué individuos tienen complicaciones, cómo ha variado su presión arterial, sus niveles de colesterol, de glucemia, etc. Entre los cinco y los seis años de seguimiento dispondremos de resultados que permitan comprobar si ha habido diferencias entre los

tres grupos en relación con la incidencia de infarto de miocardio y mortalidad.

–¿Cuándo se puso en marcha el PREDIMED?

–Se inició en el año 2003 a raíz de una convocatoria del Ministerio de Sanidad, a través del Instituto de Salud Carlos III. Se ofrecieron importantes ayudas para redes temáticas, que supusieron un gran apoyo para la investigación. La idea fue reunir en una plataforma virtual a todos los investigadores que traba-

Medios regionales

EL CORREO



LA VANGUARDIA

Levante www.levante-emv.com de Castelló



EL DIARIO VASCO

Levante
EL MERCANTIL VALENCIANO

Málaga  **hoy**

Medios regionales

En los medios regionales de información general la presencia del estudio Predimed desde enero de 2006 hasta agosto de 2011 supera las 50 noticias. Mientras que han sido más de 30 las noticias relacionadas con el macroestudio en los medios de tirada nacional. Tras una exhaustiva observación, se puede decir que la publicación de los artículos coincide con la difusión de algún resultado que pueda interesar a la sociedad.

País Vasco:

EL CORREO

En El Correo, Predimed ha estado presente con todas las noticias publicadas desde 2006.

06/07/2006



También se han publicado algunas noticias respecto al beneficio producido por la dieta mediterránea en el colesterol y la hipertensión.

Algunos ejemplos más de elcorreo.com, la página web del periódico vizcaíno.

24/10/2007



31/03/2009



26/11/2007



21/07/2008



09/10/2007



También se han publicado algunas noticias respecto al beneficio producido por la dieta mediterránea en el colesterol y la hipertensión.

Aceite de oliva y frutos secos: fundamental en la dieta mediterránea.

17/12/2008



28/08/2008



“Nueces para combatir el riesgo cardiovascular”. Así titulaba El Diario Vasco el 28 de agosto de 2008 acerca de los resultados obtenidos por el estudio Predimed.

Y de nuevo el protagonista en esta noticia del 20 de mayo de 2009 son los frutos secos.

20/05/2009



Eres lo que lees

Las tres noticias más relevantes del 2011. La primera trata de la moderación que debe llevarse a la hora de comer alimentos fritos. La segunda trata de un patrón alimentario insano que puede aumentar el riesgo de depresión.

22/07/2011



28/01/2011 SUN



La tercera noticia "habla" de que el riesgo cardiovascular no aumenta en función de un mayor consumo de huevo, mientras que la cuarta, ya un poco más antigua, trata sobre la reducción del colesterol y de la tensión con la dieta mediterránea.

19/05/2011 SUN



06/07/2006



La tensión y el colesterol se pueden reducir en tres meses

Un informe revela que la dieta mediterránea aderezada con aceite de oliva baja la presión arterial y aumenta el HDL, con lo que permite prevenir enfermedades cardiovasculares

• Un endocrino, colaborador en la investigación, afirma que los frutos secos no engordan y que la ingesta de grasas saludables vegetales tiene un poder saciante.

BARCELONA. La dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva y frutos secos reduce en tres meses la presión arterial entre un 3 y un 4% y aumenta el colesterol bueno (HDL) entre un 3 y un 9%, según las conclusiones del estudio piloto PREDIMED presentado en el congreso de la Asociación Española de Endocrinología y Nutrición (AEE) celebrado en Madrid.

La dieta mediterránea complementada con aceite de oliva virgen, el tipo los más saludable, reduce la presión arterial y aumenta el colesterol bueno (HDL) entre un 3 y un 9%, según las conclusiones del estudio piloto PREDIMED presentado en el congreso de la Asociación Española de Endocrinología y Nutrición (AEE) celebrado en Madrid.

El grupo C siguió la alimentación baja en grasas, la pauta habitualmente para este tipo de pacientes. Los resultados revelan que tres meses después del inicio de la investigación, la presión se redujo en los grupos A y B y no varió en el C. Asimismo, el colesterol bueno (HDL) aumentó un 6 por ciento en el grupo de alto aceite y un 3% en los frutos secos.

Fibra contra la obesidad

durante el tiempo de ocio, el consumo de fibra aporta mayor cantidad de...

Navarra:

Diario de Navarra

Abundan las noticias relacionadas con el Predimed y con el SUN, con entrevistas, reportajes, columna, etc.

29/10/2010

07/03/2010

24/09/2006

14/05/2009

Charla con Miguel Ángel Martínez en el Diario de Navarra el 05/10/2008

MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ

CATEDRÁTICO DE MEDICINA PREVENTIVA Y SALUD PÚBLICA DE LA UN

“Es un escándalo en España el mal etiquetado de los alimentos”

Vista la última víctima de infarto en urgencias que dejó la cardiología e hizo asustando MITI al de medicina preventiva. “Me parece que en vez de sacar tanta algarada del río era mejor saber que la gente se tira al río”, afirma, y ya da cuenta de que una correcta alimentación evita desde personas con diabetes hasta diabetes. Ahora está la radiografía de los navarros y los españoles ante la comida.

Malagaño, profesor en la Universidad de Navarra, investiga con un equipo la relación entre alimentos y enfermedades sobre 25.000 voluntarios españoles (4.500 navarros) que, entre otras cosas, se pesan, miden su perímetro abdominal y confiesan sus hábitos y virtudes ante la mesa, el tapero y las copas. Es el proyecto SUN (“Seguimiento Universidad de Navarra”), financiado por el Instituto de Salud Carlos III con la colaboración de varias universidades españolas. Predica con el ejemplo de la dieta mediterránea, comenzando su jornada con una tortada de pan integral con aceite de oliva virgen y diéstrala con las verduras, con un par de raciones de cereales, con una de pescado azul, algunas semillas o frutos secos, tres o cuatro piezas de fruta en cualquier forma la legumbre de cilantro y lácteos. Acoséjale más tarde en un índice de masa corporal de 22 (se divide el peso entre la estatura al cuadrado). “Y estar muy atento al tamaño de las raciones”. No se le va reparo en sacar los colores a la industria alimentaria y le indica la falta de transparencia en los etiquetados. Le parece “necesario que se diga en los restaurantes cuántas calorías ingerimos por persona una medida que el público importante es que el consumidor sepa que el consumo de calorías es de 2.000 a 2.500 calorías al día, no se puede comer 1.000. ¿Qué nos queda para el desayuno y la cena?”

¿Qué tendencia detecta en su estudio? ¿Qué descubre? El propio estudio concierne a la voluntaria cada vez más de los navarros a dietas voluntarias cada vez más saludables y a dietas más saludables del tabaco e incremento del consumo de frutas y verduras. Pero, aunque poco, se han ganado un poquito de peso. Viene que la medicina de prevención es así modificando. Dice que lo ideal es que el perímetro en la cintura de un hombre sea inferior a 94 cm en el varón y de 80 cm para la mujer y en los navarros que el 50% de los varones tiene más de 94. Lo más impresionante que estamos viendo es la alta prevalencia que se tiene la dieta mediterránea frente a la diabetes. Y la diabetes va camino de afectar al 10 % de la población adulta española. Se estima que la pérdida de peso -prevención de diabetes muy efectiva la pérdida de diabetes, pero no es así en el modelo de dieta ideal. Hay un hallazgo realmente importante.

ASÍ SON LOS NAVARROS

¿Qué rasgos de atención a los navarros del resto de ciudadanos en cuanto a hábitos de alimentación? Se observa mucho más consumo de carnes. Navarra y País Vasco son los que más diabéticos por un mayor consumo de carnes. En Navarra se tiene el concepto de que hay que comer carne todos los días cuando la dieta mediterránea apunta hacia un menor consumo de carnes y que se comen carnes más, sino de ave. Hay que quitar de la cabeza esa idea. Pero también es muy alto el consumo de verduras. Entre los participantes en el estudio SUN, a igualdad de edad y sexo, los navarros son un poco más delgados (5,4 kg menos que la media del resto de España). Toman más aceite de oliva que la media española y consumen menos comida rápida, sobre todo en la mujer. También un ligero menor consumo de alcohol y claramente se detecta menor consumo de refrescos azucarados. En cambio, desgraciadamente, su consumo de bollería industrial está por encima de la media española. Y también está muy por encima de la media en consumo de lácteos que pueden traducir algunos rasgos de los navarros en dietas?

En los participantes del SUN, el peso medio de los hombres en Navarra es de 71,1 kg y en el resto de España de 76,6. En mujeres, 59,7 en Navarra y en el resto de España es de 60,1. El índice de masa corporal medio en varones para Navarra es de 25,3 kg/m² y en el resto de España de 25,7 kg/m² y en las mujeres, Navarra es de 23,9 por 23,3 en el resto de España. En cuanto a diferencias dietéticas por persona, los navarros consumen 4 kg más de verdura por año, 5,4 kg más de productos cárnicos y 1,1 kg más de bollería.



Dr. Miguel Ángel Martínez de tapajonatos y comumbres de los navarros y los españoles ante la comida.

La dieta mediterránea reduce un 50% el riesgo de padecer depresión

- Menos chuletón y más pavo. Para Martínez-González, la "variante" navarra de la dieta mediterránea abusa más de lo que debiera de las carnes rojas, aunque también tiene puntos fuertes, como "una ingente variedad de verduras". - Un estudio relaciona los alimentos ingeridos con la frecuencia de aparición de la enfermedad - Investigadores destacan en la UN cómo el aceite de oliva, la fruta o el pescado son "protectores"

CARMEN REMÍREZ . PAMPLONA

Martes, 6 de octubre de 2009 - 04:00 h.

La abuela sabía lo que decía cuando se empeñaba en que nos comiéramos las lentejas. La sabiduría popular que anima desde siempre a rebañar este tipo de platos ha quedado refrendada ahora por un estudio científico presentado ayer en la Universidad de Navarra y que hoy publica la prestigiosa revista estadounidense Archives of General Psychiatry. Esta investigación, que ha realizado un seguimiento detallado de 10.

- "Muchos navarros se comen en un día la carne de todo un mes"

- El Prozac y el nivel de serotonina

- CLAVES DEL ESTUDIO

- El Nobel premia un hallazgo que da nuevas pistas sobre el cáncer y el envejecimiento

084 voluntarios durante una media de 4 años y medio, concluye que la dieta mediterránea tradicional constituye una importante protección natural frente a la depresión. En concreto, aseguró ante los medios Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva de UN y director del estudio, quienes siguen este patrón de dieta mediterránea presentan "una reducción de entre un 40 y un 50% del riesgo de desarrollar depresión, lo que abre una vía importante al conocimiento, con objeto de anticiparse a este

grave problema de salud pública". En este sentido, señaló asimismo que la de la depresión es una enfermedad con una elevada prevalencia. "Afectará a una de cada cinco mujeres en su vida adulta y a uno de cada siete hombres". Y además subrayó el hecho de que "en Europa, las muertes por suicidio superan ya a las víctimas de accidentes en carretera".

Junto a Martínez-González comparecieron la doctora Francisca Lahortiga, de la Clínica de la Universidad de Navarra; y la profesora titular de la Universidad de Las Palmas, Almudena Sánchez Villegas, que estudió Farmacia y realizó su tesis doctoral en la UN. Las dos, junto a otros, son coautores del estudio, que forma parte de la investigación SUN (Seguimiento Universidad de Navarra).

Imprimir la noticia comentarios de la noticia (0)

[+ampliar imagen]



Desde la izda, los autores del estudio: Almudena Sánchez Villegas (Universidad de Las Palmas), Miguel Ángel Martínez-González (catedrático de Medicina Preventiva de la Universidad de Navarra) y Francisca Lahortiga (Clínica Universidad de Navarra). CED/DA

publicidad

PREL

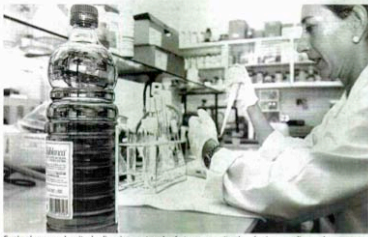
06/07/2006

O.J.D.: 17020
E.G.M.: 85000

Diario de Noticias

Fecha: 06/07/2006
Sección: ESPAÑA
Páginas: 26

Diario de Noticias, jueves, 6 de julio de 2006



Falsas creencias

El endocrinólogo del Hospital Clínico de Barcelona Emilio Ros explica que los frutos secos engordan y afirma que la ingesta de grasas saludables vegetales tiene un efecto diferente a las grasas poliinsaturadas de origen animal y además tienen un poder saciante. Ros destaca que estudios previos apuntaron que la ingesta de frutos secos a diario reduce el colesterol en un 10% y elevan la protección del riesgo cardiovascular a un 40% por su contenido en ácido alfa-linolénico, "un omega 3 vegetal" que reduce los triglicéridos y el colesterol malo, e incrementa el bueno. La investigadora del CSIC, Valentina Ruiz-Cortés explicó que los participantes en el estudio consumieron aceite de oliva virgen, "el zumo natural" que resulta de la prensa de la aceituna, con un 80% de ácido oleico. Según esta doctora, este aceite es "la grasa vegetal que se obtiene de un fruto" y presenta en su composición una función de moléculas que tienen propiedades antioxidantes, además de favorecer la disminución de la presión arterial y del colesterol malo. La especialista aseguró que sus propiedades no varían, sea usado en forma natural o en fritos, y recomendó un consumo semanal de medio litro.

La dieta mediterránea y el aceite de oliva reducen casi un 50% las enfermedades cardiovasculares

Según el ensayo, el aceite de oliva virgen extra y los frutos secos evitan las afecciones cardiovasculares.

El Diario de Noticias ya en 2006 informaba acerca de los beneficios de la dieta mediterránea en la reducción de las enfermedades cardiovasculares.

28/10/2010

noticiasdenavarra.com

Martes, 16 de Agosto de 2011

La dieta que 51 funciona... del 95% de clientes satisfechos. Asesor Navarra Medio Ambiente. Convocatoria directa del Promotor 3 Habitaciones desde 242.000,00 €. Dietas para perder peso. Te mostramos las mejores dietas para adelgazar fácil y sin hambre. EL NEX DIRECTO Seguros. 15 Cuota a Retiro desde 200 € Tu Moto con Asistencia desde 114 €. Más sobre Navarra. El CD Amaga acciona el 5 de noviembre la 'Copa' de la URNA. La apertura Paralela 2017 contará con 20 bandes, 4 conciertos y competición de mus y poker, entre otras. La escuela taller de construcción de Pamplona cierra tras formar a 60 jóvenes.

Noticias de Navarra titulaba el 28 de octubre de 2010 con el siguiente titular: "La dieta mediterránea frena el aumento de peso asociado a la edad". En la entradilla se expone que el estudio ha sido realizado por la Universidad de Navarra con la colaboración de Harvard.

"Siete cervezas y cuatro alimentos fritos por semana, engorda". En la imagen aparecen los investigadores Miguel Ángel Martínez, Maira Bes y Carmen Sayón

27/07/2011

noticiasdenavarra.com

Martes, 16 de Agosto de 2011

Siete cervezas y cuatro alimentos fritos por semana, engorda

UNA INVESTIGADORA DE LA UN HA HECHO UN ESTUDIO CON 9.000 VOLUNTARIOS

Los expertos hacen especial hincapié en el consumo moderado del alcohol

D.N. - Jueves, 28 de Julio de 2011 - Actualizado a las 09:16h

¿Problemas con el Alcohol? Una terapia profesional, confidencial y con más de veinte años de experiencia. Victoria. 902 240 097

Más sobre Navarra. Responcán a su vibranda el 88% de los adscritivos de VPT en la última campaña. 200 beneficiarios de VPT, el 88%, y 50 de VPO dicen no por el precio a por no gustarles la zona.

18/01/2010

noticiasdenavarra.com

Martes, 18 de Enero de 2010

Inicio | Hemeroteca | Clasificados | RSS

Inicio | Sociedad | Navarra

Inicio | Sociedad | Navarra

El consumo de tabaco aumenta las probabilidades de sufrir sobrepeso

Un estudio de la Universidad de Navarra en el que se evaluó a más de 7.500 participantes durante cuatro años asegura que tienen mayor riesgo en coger peso más fácilmente

D.N. - Lunes, 18 de Enero de 2010 - Actualizado a las 10:23h.

00000 votos | comentar | compartir (¿está esto?)



Más sobre Navarra

Ingresos en pocos días de los detenidos por el secuestro de un avión en Libia

El demócrata A.L.L. de 71 años, tabaco en sus manos en el quejoso momento de una discusión

La Condesa de Ruiz Infante de qué o nuevos terrenos en el

publicidad

Métodos Únicos de Famoso
Descubre los secretos de los métodos para dejarlo.
Famoso

La dieta que 51 Funciona
y del 95% de clientes satisfechos. Asesor Nutricional y Resultados
www.51funciona.es

Leopoldo Fernández Alonso
Campaña de tratamiento de varices con láser
www.leopoldofernandezalonso.es

Infamiliares.es Ojalá!
Está en su familia 3 o 4 dormitorios.
www.infamiliares.es

00000 votos | comentar | compartir (¿está esto?)

28/01/2010

noticiasdenavarra.com

Martes, 18 de Enero de 2010

Inicio | Hemeroteca | Clasificados | RSS

Inicio | Sociedad | Navarra

Inicio | Sociedad | Navarra

Investigadores del "proyecto SUN" demuestran que comer mal puede causar depresión

UNA DIETA RICA EN GRASAS "TRANS" AUMENTA EL RIESGO DE QUE UNA PERSONA VIVA ALICAJADA

El aceite de oliva y las grasas poliinsaturadas reducen la posibilidad de experimentar un proceso de desánimo

D.N. - Viernes, 18 de Enero de 2010 - Actualizado a las 09:58h.

00000 (a votar) | comentar | compartir (¿está esto?)

Más sobre Navarra

Investigadores de las universidades de Navarra y Las Palmas de Gran Canaria han demostrado que la inestabilidad

publicidad

Ácido Único
Resuelve la gran causa de su problema y elimina Ácido Único
www.acidounico.es/acidounico

Leopoldo Fernández Alonso
Campaña Vasular Tratamiento de varices con láser
www.leopoldofernandezalonso.es

La dieta que 51 Funciona
y del 95% de clientes satisfechos. Asesor Nutricional y Resultados
www.51funciona.es

Zapatos M&T
Dirigida la producción M&T. Función con estilo
www.zapatosmty.com

Catalunya:

LA VANGUARDIA

28/12/2009

Dos cucharadas de aceite virgen reducen los infartos
La calidad antioxidante de la grasa influye en la arteria



Los beneficios que aporta el aceite de oliva virgen extra (AOVE) son numerosos, ya que sus propiedades antioxidantes ayudan a reducir el riesgo de sufrir un infarto de miocardio. Un estudio publicado recientemente en la revista científica *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology* demuestra que la ingesta de AOVE mejora la elasticidad de las arterias, lo que favorece el flujo sanguíneo y reduce la presión arterial.

El estudio, que involucra a más de 200 participantes, muestra que aquellos que consumen AOVE tienen un mayor nivel de antioxidantes en su sangre, lo que protege contra el estrés oxidativo y la inflamación, factores clave en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Además, se ha observado que el AOVE mejora la función endotelial, es decir, la capacidad de las paredes de las arterias para dilatare y estrecharse de forma adecuada ante las variaciones de flujo sanguíneo.

Los investigadores concluyen que el consumo regular de AOVE puede ser una estrategia efectiva para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud arterial.

La Vanguardia tituló el 28 de diciembre de 2009 que “dos cucharadas de aceite virgen reducen los infartos”. Afirman que el estudio ha contado con más de 7000 participantes, aunque los resultados finales todavía no se conocen.

03/03/2010

Nueces de California participa en el Congreso de la FESNAD
Los dietistas y nutricionistas recomiendan las nueces como ingrediente saludable dentro de una dieta equilibrada



Las nueces de California trabajan constantemente junto a los expertos para promover una alimentación sana y equilibrada. Por esta razón, participan activamente en el Congreso de la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética), que tiene lugar en el Palacio de Congresos de Barcelona desde hoy hasta el 5 de marzo. En su stand, el número 40, Nueces de California repartirá brochuritas titadas a los nutricionistas y dietistas para ayudarles a promover una dieta saludable: fideles nutricionistas, recetas, etc.

Los expertos en nutrición aconsejan incluir las nueces en la dieta mediterránea para mantener el peso y evitar problemas de colesterol. Las Nueces de California, con sus probados beneficios, forman parte de esta dieta mediterránea tan saludable y equilibrada. Las nueces son un fruto seco muy rico en ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales.

Además, las nueces de California son un ingrediente clave en la dieta mediterránea, que ha sido reconocida como una de las dietas más saludables del mundo. Su consumo regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud general.

El diario catalán publica el tres de marzo de 2010 la importancia de los frutos secos en la dieta mediterránea, nombrando al final del artículo al estudio Predimed.

La pérdida de peso: un trabajo de equipo

ProntoKal es el Método líder en el tratamiento de la pérdida de peso basado en la nutrición que sigue en su país de...

05/07/2006

MAJIS, 16 de agosto 2011
LA VANGUARDIA.com | Vida

Portales | Internacional | Política | Economía | sucesos | Opinión | Deportes | Vida | Tecnología | Cultura | Gente | Ocio | Participación | Hemeroteca | Servicios

ES | Mapas | Barcelona | Métodos | Ciencia | Salud | Medio ambiente | Comunicación | La Cumbre | Vanguardia de la Ciencia

La dieta mediterránea reduce casi a la mitad los factores de riesgo cardiovascular

Vida | 10/07/2006 | 13:52h | 10/07/2006 | 13:50h

2 vistas

Madrid (EUROPA PRESS). Los primeros resultados del metaanálisis español sobre Prevención de la Dieta Mediterránea (PREMED) presentado en Madrid, muestran que una alimentación basada en productos saludables, frutas y verduras y acompañada por un estilo de vida activo reduce casi a la mitad los factores de riesgo cardiovascular, se a la hora de prevenir la enfermedad del riesgo cardiovascular, se a la hora de prevenir la enfermedad.

Este es el primer estudio del mundo que ha evaluado el efecto de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares. El estudio, que involucra a más de 100.000 participantes, muestra que aquellos que siguen una dieta mediterránea tienen un menor riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.

Los investigadores concluyen que el consumo regular de una dieta mediterránea puede ser una estrategia efectiva para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud general.

Los participantes fueron divididos en dos grupos: uno que seguía una dieta mediterránea y otro que seguía una dieta controlada. El grupo que seguía la dieta mediterránea mostró una reducción significativa en los factores de riesgo cardiovascular, como el colesterol y la presión arterial.

Además, se observó que el consumo de frutas y verduras en la dieta mediterránea estaba asociado con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Los investigadores recomiendan seguir una dieta mediterránea rica en frutas, verduras, aceite de oliva virgen extra y productos de origen animal magro para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El periódico anuncia el cinco de julio de 2006 en su página web que “la dieta mediterránea reduce casi a la mitad los factores de riesgo cardiovascular”.

14/04/2010

MIÉRCOLES, 14 ABRIL 2010
LA VANGUARDIA
LA CONTRA
Lluís Serra Majem, máximo defensor de la dieta mediterránea

Tengo 50 años. Nací en Barcelona y vivo en Gran Canaria. Soy catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública. Soy presidente de la Academia Española de Nutrición. Soy presidente de la Fundación Dieta Mediterránea. Casado, cuatro hijos. De controlquiería. Tengo fe

“El aceite de oliva virgen extra tonifica y es antidepresivo”



Patrimonio
 Salgo de la entrevista con necesidad de comprarme una botiga empaçada en aceite de oliva virgen extra. Este médico nutricionista abomina la dieta mediterránea —con datos irrefutables de sus bondades— y convence. Ahora solicita a la Unesco —con colegas de Grecia, Italia y Marruecos— que declare la dieta mediterránea patrimonio.

En una entrevista para La Vanguardia Lluís Serra Majem, Presidente de la Academia Española de Nutrición, afirma que el aceite de oliva es antidepresivo.



6/07/2006

O.J.D.: 14162
E.G.M.: 110000

Diari
DE TARRAGONA

Fecha: 06/0
Sección: FUT1
Páginas: 49

Salud

Dieta mediterránea. La dieta mediterránea reduce a la mitad el riesgo de padecer afecciones cardiovasculares, según demuestra un estudio llevado a cabo por el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). El PREDIMED ha hecho un seguimiento a 772 personas con alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ha demostrado que este tipo de dieta, complementado con aceite de oliva virgen o frutos secos, reduce en pocos meses los índices del 'colesterol malo' y otros factores de riesgo cardiovascular.



El aceite de oliva es la base de la dieta mediterránea. FOTO:DT

16/08/2011

Diari
DE TARRAGONA.com

16/08 | martes, 16 de agosto de 2011

El consumo de nueces y aceite de oliva reduce el riesgo cardiovascular

Los resultados del estudio PREDIMED permitirán introducir mejoras en la dieta mediterránea para la prevención del síndrome metabólico

COMENTARIO

JOAN MORALES | 15/12/2008 21:35

La dieta mediterránea, suplementada con el consumo de frutos secos (especialmente nueces) y aceite de oliva, ayuda a reducir el síndrome metabólico, un conglomerado de alteraciones metabólicas centradas en la obesidad abdominal y que conllevan un mayor riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión.

Esta es la principal conclusión del primer año del estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), una investigación que ha sido coordinada por el director de la Unidad de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de Reus, Jordi Salas, y que ha sido publicada en el último número de la revista Archives of Internal Medicine.

PREDIMED es un estudio que se desarrolla en diferentes puntos de España, que intenta demostrar que la dieta mediterránea puede prevenir las enfermedades cardiovasculares en personas mayores, con un alto riesgo de sufrirlas. Se trata de una investigación de cinco años de duración, con más de 7.000 participantes reclutados, aunque durante el primer año el seguimiento se ha hecho a 1.224 individuos con riesgo cardiovascular y con edades comprendidas entre los 55 y los 80 años.

En el inicio de este estudio, el 61,4% de los participantes presentaba síndrome metabólico.

OpenID: Enlace | Registro

TARRAGONA REUS COSTA CARP EBRE ECONOMIA PROGRAMAS ESPORTS GUIA DE TARRAGONA OPENID

NOTICIAS RELACIONADAS

Entrevista a Jordi Salas, director de la Unidad de Nutrición Humana Facultad de Medicina

LO MÁS LEÍDO **LO MÁS COMENTADO**

- Cada tres días dos motoristas se ven implicados en accidentes de tráfico
- La presencia policial crece en Sant Josep desde gracias al hospital
- Buscador vol iniciar la reforma del balneario de Cardó a inicio de 2012
- La Bisbal del Penedès manté els castells de nou per la diada de la Mare de Déu d'agost
- Llega el Cambriroc
- Debería una montera como supesta autora de la muerte de los tres menores del centro de acogida de Valladolid
- Más de la mitad de los trabajadores no desconecta en vacaciones
- El base Jorge Santana, el siguiente en renunciar por el CB
- La misa manté aturada l'excavació d'una cova prehistòrica a Beniflat

Illes Balears:



Comunidad valenciana:



08/09/2006



INFORMACION

17/02/2007

Sábado 17 de febrero de 2007 [Contacta con INFORMACION.es](#)

informacion.es Noticias **Cultura**

ESPAÑA INTERNACIONAL ECONOMÍA BOLSA Y MERCADOS SUCESOS DEPORTES SOCIEDAD **CULTURA** CIENCIA TECNOLOGÍA GENTE Y OCIO SERVICIOS

Informaciones + Cultura

Los frutos secos engordan menos en la dieta mediterránea

Las personas que siguen una dieta mediterránea con alto contenido en frutos secos engordan menos que quienes no ingieren este alimento, según concluye la investigación desarrollada por la Red PREDIMED (Alimentación Saludable en la Prevención Primaria de Enfermedades Crónicas).

COMPARTIR

VER MÁS OFERTAS AQUÍ

Spa desde 9K, cena 2.95K

INFORMACION

03/03/2008 (SUN)

Sábado 03 de marzo de 2008 [Contacta con INFORMACION.es](#)

informacion.es Noticias **Sociedad**

ESPAÑA INTERNACIONAL ECONOMÍA BOLSA Y MERCADOS SUCESOS DEPORTES SOCIEDAD **CULTURA** CIENCIA TECNOLOGÍA GENTE Y OCIO SERVICIOS

Informaciones + Sociedad

El consumo moderado de pescado puede reducir un 30% el riesgo de desórdenes mentales

El consumo habitual de pescado como fuente principal de ácidos grasos omega-3 puede ofrecer protección frente a los desórdenes neuropsiquiátricos, ya que las personas que al menos lo ingieren moderadamente reducen en más de un 30% el riesgo de padecerlos.

El estudio se ha basado en el seguimiento de 7.000 licenciados universitarios a lo largo de dos años, periodo en el que se detectaron 173 casos nuevos de depresión y 325 cuadros médicamente diagnosticados de trastornos de ansiedad.

El estudio explica la relación inversa entre el pescado y el riesgo de padecer trastornos mentales a través de algunos mecanismos biológicos, ya que los ácidos grasos omega-3 se encuentran presentes en el sistema nervioso central e intervienen en procesos relacionados con la comunicación interneuronal y el impulso nervioso.

16/12/08

lasprovincias.es Comarcal Valenciana Deportes Economía Más actualidad Salud y TV 2008 Buscar: Ir

salud | Portada | Actualidad | Consejo sano | Nutrición | Cardiología | Neurología y psiquiatría | Infecciones y alergias | Estética

[Ir a la portada de nutrición](#)

La Universidad de Navarra realiza un ensayo clínico para comprobar los efectos de la dieta en enfermedades cardiovasculares y cáncer

16-XII-08. 7.300 personas han participado en el que constituye el mayor ensayo clínico realizado en España

La Universidad de Navarra ha concluido el mayor ensayo clínico elaborado en España. Realizado por la Red PREDIMED (Alimentación Saludable en la Prevención Primaria de Enfermedades Crónicas), el estudio ha consistido en la recopilación de datos de 7.300 participantes voluntarios que han sido sometidos a la ingesta de varias dietas alimentarias.

Los "pacientes", que sufren un alto riesgo cardiovascular, se dividieron en tres tipos de patrones alimentarios para comprobar su efectividad en la protección frente a enfermedades cardiovasculares y cáncer. Con esta finalidad, se emprendió en 2003, de forma pionera, un gran ensayo con patrones dietéticos completos dirigido a la prevención primaria de las enfermedades que causan mayor daño sanitario.

Conclusiones del ensayo

El grupo de investigación está

¿Qué es la Gripa A?
Específicamente, Gripe A (Influenza) y vacuna
[Ver la información](#)

Floj de Salud
y actualidad por **Dale Papadi**

¿Qué es la Gripa A?
Específicamente, Gripe A (Influenza) y vacuna
[Ver la información](#)

¿Qué es la Gripa A?
Específicamente, Gripe A (Influenza) y vacuna
[Ver la información](#)

¿Qué es la Gripa A?
Específicamente, Gripe A (Influenza) y vacuna
[Ver la información](#)

31/01/2011

informacion.es SUPLEMENTOS SECCIONES DEPORTES OPINIÓN 2.0 PARTICIPACIÓN MÁS TIENDA 0€30

fds **En de: semana**

PORTADA A FOMBO EN JERGO TIEMPO LIBRE PLANES ZONA VIP SIÉTELE BIEN

Ojo con las grasas trans

Estas grasas se encuentran de forma artificial en productos de bollería industrial y comida rápida, y de forma natural en algunos lácteos

OTRIPRESS
Comer mal puede provocar depresión. Las grasas trans y saturadas aumentan el riesgo de sufrir esa enfermedad mental, mientras que el aceite de oliva protege contra ella. Las grasas "malas" se encuentran de forma artificial en productos de bollería industrial y comida rápida, y de forma natural, aunque en menor cantidad, en algunos productos lácteos. Esto es una de las conclusiones a las que han llegado investigadores de las universidades de Navarra y Las Palmas de Gran Canaria, que señalan también que se producen más casos en los países del norte de Europa. Los autores del estudio analizaron a 12.059 personas durante más de

Let's Bonus
CENA + COPA TERRAZA LOUNGE 25€
Apuntarse gratis!

Hogar
Descubre los mejores consejos para hacer de tu casa un rincón más...

- Desafío de interiores: Ideas de decoración, herramientas y trucos, limpieza y organización.
- Decorar tu jardín: Los primeros consejos sobre el cuidado de las plantas de tu jardín.
- Empieza: Contribución del mobiliario, los colores, para el ambiente en tu casa.
- Para niños:

Levante de Castelló

Andalucía:

Diario de Sevilla

11/02/2010

diariodesevilla.es SALUD

"El aceite de oliva es el alimento funcional más antiguo del mundo"

Esta bióloga de prestigio internacional ha intervenido en la Tribuna Ciencia y Futuro

ALFONSO PEDROGA - SEVILLA | ACTUALIZADO: 11.02.2010 - 09:52

¡Voted! [Compartir](#) [Me gusta](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#) [Google+](#) [Print](#) [Close](#)

«Voted» ha dedicado gran parte de su carrera investigadora al aceite de oliva; su labor ha sido reconocida con galardones como la Medalla Chevreul, el Premio Andalucía de Investigación Plácido Fernández Viagas y el Premio del Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea. Ahora, parece que se empieza a entender en la sociedad la importancia del aceite de oliva para la salud, aunque este trabajo en ciertos ámbitos su incorporación. ¿Propone usted alguna estrategia en este sentido?

«La mejor es la más evidente: utilizarlo, porque sus propiedades para ayudar a una buena salud son incontestables. Lo primero que hay que hacer con el aceite de oliva es no moverlo de la dieta: es el alimento funcional más antiguo del mundo y ahora es posible decir con rotundidad que lo hay en cantidades cuantificables que ayudan, sin duda, a»

Valentina Ruiz, bióloga e investigadora experta en aceite de oliva. Juan Carlos Muñoz

EL VINO QUE VINO DEL MAR

AHORA TU VIDA SOCIAL IMPORTA MÁS QUE NUNCA

08/09/2006

levante-emv.com NOTICIAS Ciencia e investigación

Motor EMV: Positiva Salud y Vida Juntos. Integrados. Enríquez Azaúza Buenos días: Ciencia e Investigación Más Semanales

La dieta con nueces mejora el corazón

Levante-EMV con Ciencia e Investigación

Levante-EMV, Barcelona

Una dieta mediterránea suplementada con frutos secos y especialmente con nueces reduce hasta en un 50% el riesgo de enfermedad cardiovascular, según indican los resultados del estudio «PREDIMED» presentados en el Congreso Mundial de Cardiología que se celebra estos días en Barcelona.

En los primeros tres meses de trabajo con 9.000 pacientes los investigadores pudieron observar que los pacientes que seguían la dieta mediterránea suplementada con nueces presentaban cifras más bajas de presión arterial y menores concentraciones en sangre de glucosa, colesterol, triglicéridos y marcadores de inflamación, al mismo tiempo que un aumento del colesterol bueno (HDL).

El jefe de la Unidad de Lipidos del Hospital Clínic de Barcelona y colaborador en este macroestudio, el doctor Emilio Ros, destacó que esto se debe al apto perfil nutricional y a la composición única de las nueces, destaca al resto de los frutos secos debido a su alto contenido en ácido alfa-linolénico (ALA), ácido graso omega-3 de origen vegetal, que podría ofrecer "propiedades adicionales en este sentido". Estos beneficios se consiguen sin aumentar de peso, ya que las grasas de las nueces son insaturadas, es decir, saludables.

Amexon Google

Ácido Úrico
Resuelve la gran causa de su problema y elimina Ácido Úrico www.alka.es/urico-2006

Diabetes: Dieta Diabetes
Comun e Infirm, sobre la Diabetes, su salud parte del conocimiento. medico.com/diabetes-diet

Deja de fumar paso a paso
Visita nuestra web y consíguelo. Esta vez lo vas a lograr. bitral.com/zigaretta.es

HEREDITICA

Volver a la Edición Actual

PRINCIPAL

levante-emv.com LA SELECCIÓN DE LOS LECTORES

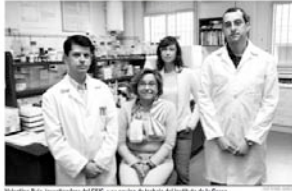
LO ÚLTIMO LO MÁS LEÍDO LO MÁS VOTADO

1. La tramontana Adriana vuelve a ser hombre
2. El heredero de Mata
3. Enrique Forres sale en defensa de la integridad de Francisco Casas
4. Cicar: "De no morir, Rafael Blancs, me gusta su humor negro y sus permas"
5. José Castro: "La situación en la selección española es mala"

Científicos del CSIC descubren un aceite de orujo más saludable

Este nuevo producto no necesita disolventes para su extracción • Contiene unos componentes mínimos cuyo consumo prolongado evita la aparición de tumores

Sevilla • Valencia



Valentina Ruiz, investigadora del CSIC, y su equipo de trabajo del Instituto de la Grasa.

El equipo de trabajo de la doctora Valentina Ruiz, investigadora del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en el Instituto de la Grasa de Sevilla, ha desarrollado un nuevo aceite de orujo más "saludable". El "aceite de orujo" es el líquido que queda al extraer el aceite de oliva de la aceituna. Este nuevo aceite, desarrollado por el equipo de la doctora Valentina Ruiz, "tiene unos componentes mínimos que evitan la aparición de tumores".

"El problema de la ciencia es atraer a los jóvenes"
La investigadora Valentina Ruiz explica que el problema de la ciencia es atraer a los jóvenes. Según ella, los jóvenes se atraen más por el dinero que por el conocimiento. "El problema de la ciencia es atraer a los jóvenes", afirma Ruiz, quien añade que los jóvenes se atraen más por el dinero que por el conocimiento.

Según el problema Ruiz, "este tipo de aceite es más saludable que el que se utiliza actualmente". Este aceite es más saludable que el que se utiliza actualmente. Este aceite es más saludable que el que se utiliza actualmente.

El nuevo aceite de orujo es más saludable que el que se utiliza actualmente. Este aceite es más saludable que el que se utiliza actualmente. Este aceite es más saludable que el que se utiliza actualmente.

Chaves y Arenas aceptan un "cara a cara" en televisión en el "pide igualdad"

Valerón resumió el debate y el debate entre PSOE y PP y el debate por cinco programas

Agencia • Sevilla

El debate de ayer, los partidos decidieron la batalla con un debate en televisión. Este debate se celebró en televisión. Este debate se celebró en televisión.

Este debate se celebró en televisión. Este debate se celebró en televisión. Este debate se celebró en televisión.

diariodesevilla.es SALUD

PORTADA SEVILLA PROVINCIA DEPORTES ANDALUCÍA ACTUALIDAD TECNOLOGÍA CULTURA TV OPINIÓN CORRADIAS

SALUD | ECONOMÍA Y POLÍTICA | INVESTIGACIÓN | ENFERMEDADES | FARMACIA | EXPERTOS

Diario de Sevilla, Noticias de Sevilla y su Provincia • Salud • Economía y política • El gran reto: invertir más en prevención

El gran reto: invertir más en prevención

En España se registran 70.000 infartos agudos de miocardio al año, de los cuales sólo 40.000 ingresan en el hospital. El resto mueren o fallecen fuera, según datos oficiales.

3. octubre | ACTUALIDAD | 22.10.2009 - 17:33

1 comentario 1 voto

Ha publicado 1 comentario 0

De todos es bien conocido que en los países desarrollados las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte prevenible, además de que suponen un verdadero quebradero de cabeza para el sistema sanitario. Así, sus tratamientos se presentan muy costosos, la frecuencia con que se producen muy elevada y las personas que la padecen se convierten en la práctica en enfermos crónicos o con una alta frecuencia hospitalaria.

En Andalucía, al igual que ocurre en el resto del país, las tasas de prevalencia de enfermedad cardíaca, así como sus índices de mortalidad, también son muy preocupantes.

Como muestra, un botón. Según datos de la



La comida basura y el estrés provocan que se pierdan hábitos saludables como la ingesta de frutas y verduras. / Andino




10/07/2008

La receta del cardiólogo se convierte en recetario

La Fundación Española del Corazón recomienda la dieta mediterránea y se ha convertido en un manual imprescindible en dietas saludables. Desde los recetas para el...

COMUNICACIÓN PREVENIVA DE LA UNIDAD DE PREVENCIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

El curso "Salud y dieta mediterránea" de la UMA en Vélez...

29/11/2006

El consumo de aceite de oliva virgen en ancianos reduce la presión arterial

La bióloga Valentina Ruiz describe que los últimos estudios en zonas de riesgo aportan más pruebas de sus cualidades saludables.

El DIO ha formado a medio millar de investigadores en diez años y ha publicado 700 artículos en revistas científicas

El DIO ha formado a medio millar de investigadores en diez años y ha publicado 700 artículos en revistas científicas.

23/07/2008

Unos 600 malagueños participan en un estudio sobre dieta mediterránea

Cada vez son más los turistas que llegan a España buscando una alimentación rica, variada y saludable para prevenir problemas cardiovasculares, según los expertos.

Enrique Gómez Gracia, asesor en la cocina de la UMA en Vélez.

06/07/2006

Un estudio revela los beneficios del aceite de oliva virgen extra

Un equipo de investigadores asegura que este producto "es una estrategia preventiva de primer orden".

La dieta mediterránea reduce la presión arterial

La revista Annals of Internal Medicine ha presentado su investigación.

Islas Canarias:



19/10/2008

Domingo 19 de octubre de 2008 Consultar un historial de versiones

laprovincia.es DIARIO DE LAS PALMAS **NOTICIAS** **Sociedad y Futuro** **HEREDITICA** **EN ESTA WEB**

POSTAGRAFIA **OPINIONES** **PLUS INFORMACION** **REPORTAJES** **ECONOMIA** **SOCIEDAD**

Sociedad **Ciencia** **Tecnología** **Canal TIC**

laprovincia.es - Sociedad y Futuro

Canarias lidera la candidatura de la dieta mediterránea como patrimonio cultural

El Gobierno encabeza el apoyo nacional al proyecto presentado en la Unesco al ultramar con la Fundación Dieta Mediterránea una estrategia de implantación de esta herencia gastronómica en las islas

03:00

MARIA JESÚS HERNÁNDEZ - LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. Canarias se ha convertido en la primera Comunidad Autónoma en España que se ha sumado a la defensa de la candidatura de la dieta mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, presentada hace dos semanas en París, de forma conjunta, por los delegados permanentes ante la Unesco de España, Italia, Grecia y Marruecos.

El documento final de la candidatura ha sido redactado y coordinado técnicamente desde España por la Fundación Dieta Mediterránea que preside el cátedrico de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria Luis Serra Majem, donde se deja constancia del significado y de lo que representa la dieta mediterránea desde sus diferentes aspectos culturales, sociales, históricos, gastronómicos y alimentarios, medioambientales, psicosociales, costumbres, así como de las acciones emprendidas en su defensa desde las diferentes administraciones, tanto central, autonómica y local como desde organizaciones nacidas de la sociedad civil.

La primera acción en España ha sido la firma, el pasado jueves, 16 de octubre, de un convenio marco entre las consejerías de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación; Sanidad; Educación, Universidades, Cultura y Deportes; y Turismo del Gobierno de Canarias con la Fundación Dieta Mediterránea con el fin de fijar una estrategia en el Archipiélago que incite a un consumo mayor de productos canarios que componen la dieta mediterránea, mediante una batería de medidas en las escuelas, sector de la restauración, Atención Primaria...



Luis Serra Majem en su despacho de la Facultad de Ciencias de la Salud de las Palmas de Gran Canaria

Sociedad y Futuro

17/06/2008

15/04/2008

36 Viernes, 15 de abril de 2008 LA PRIMERA PAGINA DE LAS PALMAS

Sociedad y Futuro

UNIVERSIDAD
Taller de Dinamizadores de la Innovación

El taller de dinamizadores de la innovación de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se celebró el pasado viernes en el aula de informática de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SAUD

El aceite de oliva y los frutos secos reducen la mortalidad y el riesgo cardiovascular

El ULPGC, a través del grupo de investigación de Nutrición, participa en el estudio nacional Prelimed, dirigido a prevenir las enfermedades del corazón gracias a una alimentación saludable

Maria Jesús Hernández
Investigadora

"Mediante el uso de poco saturada de ácidos grasos, como el aceite de oliva, el consumo de frutos secos y el consumo de frutas y verduras se reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Este estudio confirma que el consumo de estos alimentos reduce la mortalidad y el riesgo cardiovascular, gracias a su efecto antioxidante y antiinflamatorio".




Sociedad y Futuro

El 22% de los restaurantes de Gran Canaria apuestan fuerte por la dieta mediterránea

El Alimento del Año de Medicina en la ULPGC investiga la presencia de patrones de alimentación saludable en los menús que ofrecen a diario sus comensales de establecimientos de la isla

María Jesús Hernández
Investigadora

El estudio de la dieta mediterránea en los restaurantes de Gran Canaria se celebró el pasado viernes en el aula de informática de la Facultad de Ciencias de la Salud.




El estudio de la dieta mediterránea en los restaurantes de Gran Canaria se celebró el pasado viernes en el aula de informática de la Facultad de Ciencias de la Salud.

El estudio de la dieta mediterránea en los restaurantes de Gran Canaria se celebró el pasado viernes en el aula de informática de la Facultad de Ciencias de la Salud.

El estudio de la dieta mediterránea en los restaurantes de Gran Canaria se celebró el pasado viernes en el aula de informática de la Facultad de Ciencias de la Salud.

El estudio de la dieta mediterránea en los restaurantes de Gran Canaria se celebró el pasado viernes en el aula de informática de la Facultad de Ciencias de la Salud.

El estudio de la dieta mediterránea en los restaurantes de Gran Canaria se celebró el pasado viernes en el aula de informática de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ENDOCRINOLOGÍA LA OBESIDAD INFANTIL SE CONVERTIRÁ EN UN GRAN PROBLEMA DE SALUD

Menores de 10 años ya tienen síndrome metabólico de adultos

→ Varios expertos en nutrición han alertado sobre el importante problema de la obesidad infantil y de la detección, en niños de entre ocho y diez años, de síndromes metabólicos, que hasta ahora eran lesiones propias de adultos mayores de 50 años de edad.

■ **Santiago Rego** Santander

Cualquier estrategia para reivindicar la dieta mediterránea implica abordar aspectos culturales, económicos, antropológicos y sociales que van más allá del ámbito estrictamente médico, según han destacado varios expertos en nutrición que han alertado sobre el "importantísimo problema" de la obesidad infantil y la detección, en niños de entre ocho y diez años, de síndromes metabólicos, como hígado graso o diabetes, hasta ahora propios de adultos mayores de 50 años de edad.

Así lo han señalado el presidente del Instituto Danone y catedrático emérito de Medicina Interna, Manuel Serrano Ríos; el presidente de la Fundación Dieta Medi-



Ramón Estruch, Mario Foz, Manuel Serrano y Luis Serra, en el Palacio de la Magdalena.

PREVENCIÓN EN CONTRA DE LO SUPUESTO

La menopausia no sería un factor de riesgo de mortalidad cardiovascular

■ **Redacción**

El grupo de Dhananjay Vaidya, de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore, ha mostrado que la edad por sí sola, no el impacto hormonal de la menopausia, explicaría el aumento de la mortalidad en mujeres de edad avanzada. Los resultados del estudio, que se publica en el último número de *British Medical Journal*, contradicen la teoría que sostiene que el riesgo de mortalidad cardiovascular aumenta después de la menopausia.

Para Vaidya, estos hallazgos pueden tener implicaciones en el manejo del corazón en premenopáusicas, ya que se pensaba que el riesgo era insignificante. "Nuestros datos indican que no se produce un gran giro hacia los infartos agudos de miocardio fatales después de la menopausia. Lo que pensamos que sucede es que

puede favorecer que las mujeres, debido a la edad, tengan más infartos".

Para llegar a esta conclusión, Vaidya ha analizado las estadísticas de la mortalidad de personas nacidas en Inglaterra, Gales y Estados Unidos entre 1916 y 1945. Se siguió a los grupos durante su vida adulta y se observó que en el tiempo de la menopausia, en cada grupo no se produjo un aumento en la tasa de mortalidad de las mujeres.

No obstante, también se descubrieron aspectos significativos de los hombres, puesto que por debajo de 45 años la curva de mortalidad aumenta un 30 por ciento al año. "Estos datos sugieren que hay algún mecanismo desconocido que hace que los hombres jóvenes tengan más dañados sus corazones. Así, en lugar de centrarnos en la menopausia, deberíamos

PK

Con la colaboración del Instituto de Salud Carlos III



PREDIMED

www.isciii.es
www.predimed.es

PREDIMED



Hojiblanca[®]



ISC

Instituto
de Salud
Carlos III

La donación por parte de las empresas alimentarias del aceite de oliva virgen y los frutos secos necesitada a lo largo de toda la duración del estudio Predimed es una contribución sustancial. Ninguna de estas compañías ha desempeñado ni desempeñará ningún papel en el diseño, recogida, análisis e interpretación de datos ni en la decisión de enviar a publicar artículos.