

El consumo de una dieta mediterránea con aceite de oliva virgen extra reduce en un 40% el riesgo de padecer diabetes

Esta investigación es un resultado más del Estudio PREDIMED, que ya demostró el efecto cardioprotector de esta dieta, así como su positivo efecto sobre la salud mental de las personas mayores

El nuevo estudio ha sido publicado por la revista científica norteamericana *Annals of Internal Medicine* en su edición del pasado 5 de enero

(Enero 2014) El Estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) acaba de marcar un nuevo hito en el estudio sobre la relación existente entre dieta mediterránea y salud. En un artículo publicado en la revista *Annals of Internal Medicine* en su número del 5 de Enero del 2104, titulado “Prevención de la Diabetes a través de la Dieta Mediterránea”, los investigadores demuestran con sólidos datos científicos que esa dieta suplementada con aceite de oliva virgen extra es un factor de prevención de la diabetes, enfermedad que como remarca el coordinador del Estudio, el doctor Ramón Estruch, “es la epidemia del siglo XXI”.

Partiendo de las 7.447 personas que participaron en el estudio, se eligió “a 3.541 participantes que no sufrían diabetes mellitus en el momento de su inclusión. A lo largo de los casi 5 años que duró la investigación se analizaba anualmente a los participantes para comprobar cuáles de ellos desarrollaban diabetes. Finalmente se ha comprobado que el grupo de participantes incluidos en el grupo de intervención con dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra presentaba una reducción de un 40% en el riesgo de desarrollar una diabetes, con respecto al grupo control que siguió una dieta baja en todo tipo de grasas”. Es importante destacar que esa dieta baja en grasas es la dieta que se suele prescribir a aquellas personas con riesgo de padecer accidentes vasculares, lo que en opinión de Estruch da una relevancia especial a los datos obtenidos en este estudio. “Aquí estamos compitiendo con una dieta que también es sana. Seguramente las diferencias con participantes que hayan seguido el patrón habitual de dieta occidental serían mucho mayores”.

Estruch admite que esperaban buenos resultados de este estudio, aunque “a todos ha sorprendido la potencia de la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra en la prevención de enfermedad cardiovascular y factores de riesgo cardiovascular y, en este caso, la diabetes”.

Aunque en este trabajo no se estudiaron los mecanismos responsables de este efecto protector, análisis previos realizados dentro del marco del estudio PREDIMED sugieren que la dieta mediterránea “aumenta la sensibilidad a la insulina” segregada por el páncreas, “aunque queda mucho trabajo por hacer en este sentido.”.

Nuevos resultados

Ramón Estruch indica también que este nuevo logro científico no será el último del Estudio PREDIMED. Los investigadores trabajan en estos momentos en desentrañar



hasta qué punto el consumo de la Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra puede prevenir la aparición de determinados tipos de cáncer.

El coordinador del Estudio anuncia también que el PREDIMED tendrá continuidad en un estudio que ya han bautizado como PREDIMED Plus. “Queremos ver si una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra también es útil para el tratamiento de personas con sobrepeso y obesidad. Siempre se había dicho que el aceite de oliva “engorda”, y queremos demostrar que una dieta bien hecha, que incluya aceite de oliva virgen extra, puede ayudar a reducir peso y paralelamente evitar la aparición de complicaciones como el infarto de miocardio o los accidentes vasculares cerebrales”

Más información: <http://annals.org/article.aspx?articleid=1811025>

www.interprofesionaldelaceitedeoliva.com



Ramón Estruch, coordinador del Estudio PREDIMED

