

SALUT

Relacionen el tipus de greix consumit amb el risc de patir malalties del cor

En el marc de l'estudi Predimed, investigadors de la URV i altres centres han avaluat quins tipus influeixen i quin és l'efecte de substituir-los

S. Cases
Tot i la creença popular que una dieta baixa en greix pot ser beneficiosa per la prevenció de malalties, els resultats principals de l'estudi Predimed (Prevenció amb Dieta Mediterrània) demostren que seguir una dieta mediterrània suplementada amb oli d'oliva o fruits secs prevenia fins a un 30% el risc de patir malalties del cor -infarts de miocardi, accidents vasculars cerebrals i mort per malalties cardiovasculars- en persones amb alt risc cardiovascular (diabètics, amb sobrepès, hipertensió, o colesterol elevat...).

Els investigadors de la Unitat de Nutrició Humana de la Universitat Rovira i Virgili (URV), en col·laboració amb els altres centres participants a l'estudi Predimed, han anat més enllà per avaluar exactament quins ti-

amb més risc de patir malalties cardiovasculars i amb més risc de mortalitat.

Així, han investigat també quin és l'efecte de substituir un tipus de greix per un altre, en la malaltia cardiovascular. Els resultats més rellevants de la recerca demostren que les persones amb un consum més elevat de greixos monoinsaturats i polinsaturats -greixos que es troben principalment en aliments d'origen vegetal com l'oli d'oliva i les fruites seques- tenen entre un 32 i un 50% menys risc de patir malalties cardiovasculars comparat amb aquelles persones que tenien un consum més baix d'aquests greixos.

L'efecte dels greixos trans

No obstant això, aquelles persones amb un consum més elevat de greixos saturats i les anomenades trans -greixos que es tro-

ben majoritàriament als productes animals i aliments processats com la pastisseria industrial- tenen fins a un 30% més risc de patir malalties del cor.

Finalment, aquest estudi també ha demostrat que substituir el consum de greixos saturats i trans per greixos monoinsaturats i polinsaturats, com menjar fruits secs enlloc d'aliments de pastisseria industrial, és beneficiós en la prevenció de malalties cardiovasculars.

En aquesta recerca s'han analitzat les dades de 7.038 participants amb alt risc cardiovascular de l'estudi Predimed als qui es va fer seguiment durant 6 anys, durant els quals 336 persones van patir algun episodi cardiovascular. Segons els investigadors, els resultats emfatitzen les propietats saludables de la dieta mediterrània en la prevenció de malalties i la importància de

CEDIDA



Grup d'investigadors de la Unitat de Nutrició Humana de la Universitat Rovira i Virgili (URV).

substituir el consum de greixos no saludables per d'altres que han demostrat ser beneficiosos. Tot i així, cal tenir en compte que si aquests greixos saturats i trans se substitueixen per aliments amb alt contingut d'hidrats de carboni no s'aconseguiria una reducció en el risc.

Aquest estudi, liderat pels doctors Marta Guasch-Ferré i Jordi Salas-Salvadó, director de la Unitat de Nutrició Humana de la URV i investigador principal de la Xarxa CIBERob del Instituto Carlos III, i tots dos membres de

L'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (IISPV), ha estat publicat a la revista científica *The American Journal of Clinical Nutrition*, aquest novembre.

L'estudi Predimed l'ha dut a terme un consorci d'investigadors que pertany a diferents universitats i hospitals, com es pot observar en el mateix article publicat. En els darrers mesos, altres treballs d'investigació emmarcats en el projecte Predimed han avaluat més beneficis de la dieta mediterrània en el camp de la salut. Un d'ells, coordinat per la

URV, conclou que la dieta mediterrània complementada amb oli d'oliva redueix en un 44% el risc dels pacients diabètics de patir retinopatia, la principal causa de ceguera en aquests malalts.

En l'altre estudi, coordinat per la Universitat de Navarra i amb la participació d'investigadors de la URV, s'associa la dieta mediterrània amb una reducció relativa d'un 68% del risc de patir càncer de mama.

Segons el Predimed, la dieta mediterrània també redueix el risc de patir diabètic.