

Hoy escribe...

Dr. Miguel Ángel Martínez González

Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Navarra
Catedrático Adjunto, Harvard TH Chan School of Public Health

CENTRO ZARAGOZA
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN
SOBRE VEHÍCULOS, S.A.



Ante la pandemia del coronavirus, comer bien es vital para resistir. La edad avanzada es el factor de riesgo que más determina la gravedad de la Covid-19; pero, a la vez, varias de las enfermedades que predisponen a que la infección sea más seria se pueden prevenir comiendo de un modo sano, con ciencia y conciencia. Así se puede resistir.

Ciencia y dieta mediterránea frente a la Covid-19

En el libro **¿Qué comes?** junto con Marisol Guisasola presentamos los conocimientos actuales sobre alimentación saludable y cómo un patrón alimentario de alta calidad puede protegernos en estos tiempos de coronavirus pandémico: ciencia y conciencia para resistir.

El modelo mejor fundamentado por la ciencia es la dieta mediterránea, que se basa en el patrón alimentario tradicional que se consumía en torno a 1950-60 en las regiones de la cuenca del Mediterráneo, caracterizadas por un uso abundante de aceite de oliva, un alto consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas, un consumo moderado de pescado y algunos productos lácteos fermentados, pero un consumo reducido de carne roja, productos cárnicos procesados, productos lácteos enteros y de dulces.

Este patrón alimentario ha sido recomendado para la prevención de enfermedades cardiovasculares en diferentes guías de máxima importancia como la de la Sociedad Europea de Cardiología o el Informe Científico de las Guías Alimentarias para los Americanos. Además, la Dieta Mediterránea fue declarada patrimonio cultural intangible de la humanidad por la UNESCO hace ya diez años y su popularidad ha aumentado en los países no mediterráneos. Ha sido repetidamente propuesta como la mejor dieta de América por los medios de comunicación populares.

Los beneficios cardiovasculares de la Dieta Médica están respaldados por docenas de estudios epidemiológicos observacionales de carácter prospectivo, bien diseñados y de gran tamaño. Esto ha sido confirmado por una buena serie de revisiones sistemáticas. El ensayo PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) es el ensayo de referencia reconocido internacionalmente y sigue siendo hasta la fecha el mayor ensayo de intervención dietética jamás realizado para evaluar los efectos de una pauta alimentaria general en la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares.

El ensayo PREDIMED puede ser considerado el más robusto metodológicamente y ha demostrado una fuerte reducción en el evento primario cardiovascular combinado (infarto, ictus o muertes cardiovasculares), en la fibrilación auricular (cuando se añadía aceite de oliva virgen extra), en la diabetes, en la arteriopatía periférica, el cáncer de mama (cuando se suplementó con aceite de oliva virgen extra) y en el declive cognitivo.

Actualmente hay 3 importantes nuevos ensayos aleatorizados en marcha, que se denominan PREDIMAR (para prevenir recidivas de fibrilación auricular, LIFEBCREAST (para prevención de cáncer de mama) y PREDIDEP (para prevenir depresión). Todos usan una dieta mediterránea rica en aceite de oliva y esperamos con emoción ver sus resultados en los próximos años.