



La dieta mediterránea reduce hasta el 40% el riesgo de sufrir diabetes tipo 2

Un ensayo clínico, liderado por la Universidad de Navarra, demuestra que este tipo de alimentación previene la aparición de la enfermedad

:: D. VALERA

MADRID. Las virtudes de la dieta mediterránea y sus beneficios para la salud cada vez son más amplios y científicamente contrastados. Y es que seguir esta sana alimentación rica en legumbres, verduras y frutas permite prevenir diversas enfermedades. La última en ser probada es la diabetes tipo 2 hasta el punto de lograr reducir un 40% el riesgo de sufrir esta enfermedad. Así lo pone de manifiesto un completo estudio coordinado por Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva en la Universidad de

Navarra y publicado en 'Annals of Internal Medicine'.

«Hasta ahora no había ningún ensayo clínico que mostrara que cambiando únicamente la dieta se prevenía la diabetes», aseguró Martínez-González, destacando el carácter pionero de esta investigación que comenzó en 2003. «Sabíamos que se podía prevenir la diabetes actuando intensivamente sobre el estilo de vida mediante programas de pérdida de peso (reducción del número total de calorías ingeridas) y de fomento del ejercicio físico, pero esta es la primera vez que un ensayo aleatorizado demuestra que también es posible hacerlo solo cambiando el patrón dietético, sin reducción de calorías, ni metas de pérdida de peso o de ejercicio físico», insistió Martínez-González.

Este estudio, en el que también participó la Universidad Rovira Virgili de Reus, se enmarca en el ensa-

yo Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea) en el que están involucrados diversos centros españoles y que pretende demostrar los beneficios de esta dieta para prevenir otras enfermedades como el infarto de miocardio y la trombosis cerebral.

En el ensayo clínico participaron 3.541 pacientes de 55 a 80 años, todos con alto riesgo cardiovascular y de sufrir diabetes. Los participantes fueron distribuidos en tres grupos y cada uno de ellos siguió una dieta distinta: dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra, dieta mediterránea suplementada con frutos secos, o una dieta control (consejos sobre dieta baja en grasas).

La dieta mediterránea se basa en aceite de oliva virgen, frutos secos, verduras, frutas, pescado, vino tinto y legumbres y se limitan las carnes rojas y postres azucarados. Los investigadores destacaron que no usaron como complemento ningun-

na dietas hipocalóricas ni programa alguno de ejercicio físico.

Tras cuatro años de programa los resultados sorprendieron a los investigadores, no tanto por el sentido de los mismos –el beneficio de esta dieta en la prevención– sino por el elevado grado de eficacia. De hecho, al comparar la media de los dos grupos que basaron su alimentación en la dieta mediterránea la reducción del riesgo en este tipo de diabetes fue del 30%. Sin embargo, este porcentaje aumentaba en el grupo que recibía aceite de oliva extra-virgen, con una reducción del riesgo de sufrir dia-

Por primera vez un estudio comprueba que basta un cambio dietético para prevenir la enfermedad

betes del 40%. Por su parte, el grupo en el que predominaban los frutos secos obtuvo una reducción del 18% –que no es estadísticamente significativa–.

«El estudio pretendía resolver la siguiente cuestión: ¿Solo cambiando la composición dietética se logra la prevención de diabetes? La respuesta es sí», afirmó Martínez-González. «Nunca realizamos una prueba tan potente en que factores dietéticos reduzcan la diabetes», insistió el responsable del trabajo.

Siguiente paso

Dado el éxito de la investigación, el siguiente paso será realizar el proyecto Predimed Plus, un ensayo clínico con 6.000 pacientes en el que se combinarán los tres aspectos que permiten prevenir la diabetes: dieta mediterránea, ejercicio físico y pérdida de peso. El objetivo es comprobar la efectividad de complementar los tres factores. «Esperamos que los casos de diabetes siguiendo estas pautas sean muy bajos», explicó Martínez-González. Esta segunda fase del estudio está en sus inicios, en concreto, en la selección de los pacientes. Los investigadores esperan ponerlo en funcionamiento en dos años y tener los resultados en cinco.