



NOTICIARIO

20 aniversario
Proyecto
SUN





Queridos participantes:

Este año 2020 ha sido distinto, marcado por unas circunstancias muy difíciles. Deseamos que *estéis bien* y os *enviamos nuestro más sincero ánimo y cariño*.

A pesar de todo, en el proyecto SUN no podemos dejar de sonreír, porque *cumplimos ¡20 años!* Y todo *gracias a vosotros*. *Vuestra constancia* es lo que hace esta investigación posible, y no podemos estar más agradecidos.

Gracias a vuestras respuestas de los cuestionarios podemos evaluar distintos aspectos de la dieta y de estilos de vida. Así, podemos investigar cómo asuntos cotidianos pueden afectar a nuestra salud, y *crear un conocimiento* que *aporte herramientas eficaces a la sociedad*, para hacerla *dueña de su salud*.

Hoy queremos *hacerte partícipe* del gran trabajo, pero sobre todo de los frutos, que tu colaboración ha hecho posible.

En **este vídeo**  también te lo decimos en persona:
 **haz clic**

¡Gracias!
El equipo 

• ÚLTIMAS INVESTIGACIONES

... *gracias a vosotros* ↘

Hemos publicado **más de 240** artículos en las mejores revistas médicas. Así que, **queremos compartirte** algunos de los **últimos resultados** que nos has ayudado a obtener. Haz **click** en el signo **+** para obtener **más información**.

2020

Factores que alargan la vida

Relacionamos 10 hábitos de vida con la mortalidad. Cumplir al menos 7 de ellos reducía un 60% el riesgo de mortalidad prematura **+**

2019

Productos ultraprocesados

Un mayor consumo de alimentos ultraprocesados (más de 4 porciones diarias) se asoció con un aumento del 62% de riesgo mayor de muerte prematura **+**

2017

Lo que importa del ejercicio

Importa el tiempo, pero también la intensidad: el ejercicio vigoroso reduce los factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes, más que el ejercicio moderado **+**

2016

La diabetes y la carne

El riesgo aumenta en un 85% para quienes consumen 3 o + raciones de carne al día, frente a los que no llegan a 2. El consumo de carne procesada aumentaba el riesgo de desarrollar diabetes **+**

Saludable, sostenible y asequible

Establecimos un índice de dieta sostenible que tenía en cuenta los tres aspectos. En las dietas con mayor puntuación había menos riesgo de mortalidad prematura, sobre todo debida a eventos cardiovasculares **+**

2018

Dieta mediterránea y actividad física, mejor juntos

Ambos factores tienen efectos beneficiosos sobre la salud y disminuyen la mortalidad prematura. Pero juntos esa protección se multiplica **+**

Depresión y personalidad

Relacionamos la incidencia de depresión con algunos rasgos de la personalidad, concluyendo que el riesgo de depresión es mayor a más altos niveles de tensión y dependencia **+**

2015

La diabetes y el patrón alimentario

Una dieta con verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos, café, lácteos bajos en grasa y fibra, un consumo moderado de alcohol disminuía el riesgo de diabetes casi en un 70% **+**

La depresión y el patrón alimentario

La Dieta Mediterránea y en general un patrón alimentario saludable reducen el riesgo de depresión **+**

2014

Sí, el pan engorda

El consumo de pan blanco está asociado directamente con el desarrollo de sobrepeso y obesidad, y aumenta su riesgo en un 40%. Esta asociación no existe cuando el pan es integral



Comida rápida y diabetes gestacional

Es uno de los diagnósticos más comunes en las embarazadas y puede afectar negativamente al desarrollo y la salud del bebé. Para quien esté pensando en ampliar la familia, mejor dejar lejos las hamburguesas, perritos calientes y pizzas



• EL SUN EN LOS MEDIOS

... ¡sois los protagonistas!



Estar presentes en los **medios de comunicación** es **importante**. Así, los **resultados** de nuestros **estudios** no quedan solo en revistas científicas, sino que **llegan** a una **mayoría** de la **población** cuya **salud** se **puede** ver muy **beneficiada**. **Todo gracias a vosotros**.

A nivel **nacional**, prácticamente todos los medios se han hecho eco de nuestros resultados, en cientos y cientos de **noticias**, tanto en versiones **impresas** como **digitales**; así como en **medios** **radiofónicos** y **televisivos**. De igual modo, hemos tenido repercusión en medios **internacionales**.

A continuación, **incluimos algunas noticias**. Para acceder a ellas, haz **click** en las **imágenes**.



El proyecto **SUN**, además, ha sido **portada** del diario británico **The Times** (29/11/19): *El café diario puede reducir el riesgo de hipertensión y diabetes.*



• PARA PROFUNDIZAR

... *más información que os puede interesar*

Cinco alimentos de lo más saludables. ¿Ya conocéis sus propiedades?

1 HUEVO

Durante años se ha prohibido a las personas con riesgo cardiovascular, por su alto contenido en colesterol. Sin embargo, está demostrado que **el contenido de colesterol en el alimento no tiene que ver con el colesterol sanguíneo**, que es el que nos puede perjudicar. Gracias al SUN tenemos evidencia robusta de que no aumenta el riesgo cardiovascular, ni el de padecer diabetes. Es un **alimento muy completo**, barato, versátil y de importante valor proteico, por lo que **su consumo puede llegar a ser de 8-9 por semana**. El único límite sería el de un consumo máximo de **4** para los **diabéticos**.



2 CAFÉ



Está extendida la creencia de que el consumo de café resulta negativo para la hipertensión. Gracias al SUN hemos podido ver que no solo no es cierto, sino que hemos encontrado una **relación inversa entre su consumo y el riesgo de hipertensión en mujeres**. Además, tomar **3-4 tazas de café al día** puede **reducir el riesgo de diabetes, mortalidad cardiovascular y mortalidad por cáncer**, gracias a su poder antiinflamatorio y antioxidante.

3 ACEITE DE OLIVA

La dieta mediterránea ha demostrado ser efectiva para reducir el riesgo cardiovascular, de diabetes o de cáncer, y uno de sus pilares es el consumo de aceite de oliva. Lejos quedan ya las recomendaciones basadas únicamente en reducir el contenido de grasa de la dieta, ya que hemos observado que **el consumo de este aceite en el contexto de un patrón mediterráneo no se asocia a ganancia de peso**. Y recuerda, si es **virgen extra, mejor**.



4 FRUTOS SECOS

Han sido muy criticados por su alto contenido en grasa. Pero nuestros estudios demuestran que su **consumo frecuente reduce el riesgo de ganancia de peso y de síndrome metabólico** en el contexto de un patrón mediterráneo. También los asociamos con **menor mortalidad prematura**. Son clásicos de la dieta mediterránea, siempre que sean **naturales, sin tostar y sin sal**.



5 JAMÓN SERRANO



El jamón serrano o ibérico (no así el *york* o cocido) a pesar de pertenecer al grupo de carnes rojas y procesadas, no está asociado a un mayor riesgo de ganancia de peso, hipertensión, cáncer o mortalidad. Por ello, **un consumo de 4 raciones semanales puede enmarcarse dentro de un patrón saludable**.

Por otro lado, os traemos varias **entrevistas al Dr. Miguel Ángel Martínez-González**, quien **puso en marcha el proyecto SUN**, y que **acaba de publicar un libro divulgativo** (*¿Qué comes? Ciencia y conciencia para resistir*, ed. Planeta, 2020) junto a la periodista **Marisol Guisasola**. Tratan **temas de total actualidad** relacionados con la **nutrición y la salud**.



Si hablamos de salud este año, es casi imposible no referirnos a la gran pandemia de la **COVID-19**, que estamos sufriendo y en cuya lucha **podemos aportar con el proyecto SUN**. Los cientos de **estudios realizados gracias a vosotros** posibilitan que se escriban libros como este, cuyas **ganancias en su totalidad irán destinadas a financiar investigación en Salud Pública**, y por el que el Doctor Martínez-González ha atendido **unas 100 entrevistas**, en las que **ha expuesto la evidencia científica que nos habéis ayudado, y ayudáis, a obtener**. Haz **clic** sobre las imágenes para **acceder** a una selección de las **entrevistas**.

El Confidencial EL PAÍS **rne** SportLife ONDA CERO JELO



EL ESPAÑOL



SABER **ve** VIVIR



20 aniversario

Proyecto SUN



*¡Gracias de corazón,
feliz Navidad, y
próspero Año Nuevo!*

Recuerda ver [el vídeo](#)  ¡Queríamos deciroslo en persona!
 [haz clic](#)

Entidades financiadoras



Universidades colaboradoras

