NOTICIARIO PROYECTO SUN 2023/2024

Estas son algunas de las conclusiones obtenidas de los 300 artículos científicos publicados en las revistas nacionales e internacionales, gracias a la ayuda desinteresada de los más de 23.000 voluntarios del Proyecto SUN.

PREDICTORES DE MORTALIDAD

- Es fundamental realizar **actividad física** a todas las edades. Con un mínimo de movimiento, como puede ser una caminata rápida, ya existe un efecto beneficioso. Es uno de los factores protectores de mortalidad más fuerte a cualquier edad. *Hershey M, et al,. Br J Nutr 2021*

- La **dieta mediterránea** es un factor protector contra la mortalidad prematura. Es conveniente tener un patrón saludable a lo largo de todas las etapas de la vida.
Barbería-Latasa et al., Exp Gerontol 2023

- Una **siesta** más larga de 30 minutos se asocia a un aumento de la mortalidad prematura, también con un aumento del riesgo de padecer obesidad, diabetes y síndrome metabólico.
Gribble AK et al., Nutrients 2021

- Fumar aumenta el riesgo de muerte prematura, a mayor tiempo de exposición al tabaco, mayor magnitud de riesgo. Se observa un mayor riesgo en aquellos fumadores actuales que consumen más de 10 paquetes al año.
Barbería-Latasa et al., Exp Gerontol 2023

ALCOHOL

Si no consumes alcohol, no empieces a consumirlo. En caso de que ya lo consumas, lo que la evidencia científica sugiere, es que si bebemos lo hagamos siguiendo un patrón mediterráneo. El patrón mediterráneo de consumo de alcohol (MADP) se caracteriza por una ingesta moderada de alcohol, preferiblemente vino tinto, y en las comidas.

Perez-Araluce R et al., Nutrients 2023

Las personas que tienen una buena adherencia a este patrón mediterráneo de consumo de alcohol, presentan un menor riesgo de padecer hipertensión arterial, frente a las que consumen alcohol de manera excesiva. Siguiendo el patrón mediterráneo de consumo de alcohol se reduce en un 48% el riesgo de mortalidad prematura.

Barbería-Latasa M et al., Nutrients 2022

NOTICIARIO 2023/2024

ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO

¿Cuál es la base de la dieta mediterránea?

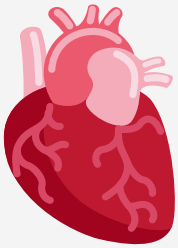
Alimentación basada en: verduras, legumbres, frutas, frutos secos, granos y pescado. Con un consumo moderado de carnes y lácteos. Y limitando el consumo de ultraprocesados.

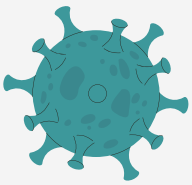
Mata-Fernández A et al., Nutr Metab Cardiovasc Dis 2021

¿Cuáles son sus efectos?

El estilo de vida mediterráneo se asocia con un mejor mantenimiento de la función cognitiva y, por lo tanto, podría ayudar a reducir la incidencia de demencia.

Muñoz-García MI et al., Eur J Clin Nutr 2021





Una mejor adherencia a la dieta mediterránea se relacionó significativamente con un menor riesgo de padecer COVID-19.

Perez-Araluce R et al., Clin Nutr 2021

Una mejor adherencia a este patrón se asocia significativamente a un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.

Mata-Fernández A et al., Nutr Metab Cardiovasc Dis 2021

ULTRAPROCESADOS

¿Qué efectos negativos tienen sobre nuestra salud?

Evitar los ultraprocesados disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

De la O V et al., Eur J Nutr 2021

Un consumo elevado de ultraprocesados se asocia con un mayor riesgo de diabetes tipo 2.

Llavero-Valero M et al., Clin Nutr 2021

Se debe evitar su consumo, especialmente en mujeres en edad reproductiva, ya que es un factor de riesgo para la diabetes gestacional.

Leone A et al., Nutrients 2021

DEPRESIÓN

Se ha observado que un mayor tiempo dedicado al uso de pantallas, se asocia con una reducción del bienestar psicológico. *Basterra-Gortari V et al., Gac Sanit 2023*

Actualmente nos encontramos ante una situación alarmante respecto a la salud mental de la población. Debemos de tener en cuenta algunos hábitos de vida que pueden disminuir el riesgo de padecer esta enfermedad. *Hershey M et al., J Nutr 2021*

Existe una asociación directa entre el hábito tabáquico y el riesgo de padecer depresión.

Sanchez-Villegas A et al., Adicciones 2021

CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el cáncer más diagnosticado entre las mujeres de todo el mundo. Representa uno de cada cuatro casos.
Aguilera-Buenosvinos I et al., Nutrition 2023

¿Qué debemos de tener en cuenta para su prevención?

La alta ingesta de grasas animales y saturadas se han asociado con un mayor riesgo de cáncer de mama. Por lo tanto, conviene modificar este patrón y aumentar el consumo de grasas de origen vegetal.

Respecto a los carbohidratos, es recomendable que sean integrales.

Se debe evitar un consumo frecuente de azúcar ya que se observa un aumento en la incidencia de cáncer. *Aguilera-Buenosvinos I et al., Nutrition 2021*

El consumo alto o moderado de productos lácteos se asocia a una reducción del 51% en el riesgo de cáncer de mama. Estos resultados son más evidentes si analizamos el consumo de lácteos bajos en grasa en mujeres premenopáusicas.
Aguilera-Buenosvinos I et al., Nutrition 2021

Es recomendable realizar actividad física, ya que se ha observado una asociación con un menor riesgo de cáncer de mama. Por tanto, realizar deporte es vital como medida de prevención, ya que es uno de los mayores predictores de mortalidad.
Sanchez-Bayona R et al., Prev Med 2021

MACRONUTRIENTES

La combinación de proteínas de origen vegetal y animal contribuye a tener un buen perfil de macronutrientes y micronutrientes. *De la O V et al.,Eur J Nutr 2022*

¿Cómo lo podemos conseguir?

*****Sustituyendo carnes rojas por pescados y mariscos, ya que son una buena fuente de yodo.
*Aumentando el consumo de pescados pequeños con espina y vegetales de hoja verde, que tienen alto contenido en calcio.
*Consumiendo frutos secos y legumbres, por su contenido en zinc.

Es recomendable priorizar el consumo de carbohidratos de grano integral, debido a que están asociados a un menor riesgo de mortalidad y podrían reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

En las personas mayores, resulta imprescindible no olvidarse de ingerir proteína para evitar perder masa muscular. *Santiago S et al., Nutrients 2021*

El índice de calidad de los macronutrientes mejora si consumimos: fruta, verdura, legumbre, aceite de oliva y frutos secos, ya que, estos alimentos poseen efectos cardioprotectores.

Una dieta con cierta tendencia a un patrón pro-vegetariano podría reducir la presión arterial.

Vanegas P et al., Eur J Nutr 2022

PREMIOS A LA INVESTIGACIÓN

Maira Bes-Rastrollo, actual Investigadora Principal del Proyecto SUN, recibió el premio a la Investigación Fundación Jesús Serra, con el que desarrollará y validará por primera vez a nivel mundial, un cuestionario para evaluar de forma estandarizada la calidad nutricional de las personas veganas.
Desde estas líneas quisiera haceros llegar mi más sincero agradecimiento por vuestro apoyo incondicional al Proyecto SUN. Por mi desarrollo científico indudablemente relacionado con la cohorte SUN, estoy convencida que este premio no hubiera sido posible sin vuestra ayuda. Por ello, considero que este premio es también para cada uno de vosotros.

El profesor Miguel Ángel Martínez-González, fundador y líder del Proyecto SUN, recibió en Alicante entregado por los reyes de España el Premio Nacional de Investigación Gregorio Marañón en el área de Medicina. Según el Ministerio de Ciencia e Innovación, el profesor Martínez-González ha sido premiado por sus singulares aportaciones sobre la relevancia de la nutrición en medicina preventiva y, en particular, de la dieta mediterránea, así como sobre la intervención conductual para cambiar los estilos de vida.

¡Muchas gracias!

Haz click ***aquí*** para escuchar el discurso de agradecimiento de la Dra. Maira Bes- Rastrollo a los participantes

PRENSA

Una investigación revela la relación entre el consumo de alcohol y el desarrollo de miopía

El aumento de 10 gramos en la ingesta diaria de alcohol (una copa de vino o una caña) aumenta relativamente el riesgo de padecer miopía en un 5%, según un estudio de la Universidad de Navarra y del CIBER de Obesidad y Nutrición

europapress / navarra

Una mayor ingesta de aceite de oliva reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y mortalidad prematura

BIENESTAR

Nutrición: la regla (fácil) que debes cumplir para mejorar tu salud

Desde el sistema digestivo hasta la salud mental, muchos son los beneficios de aplicar este cambio en tu alimentación

POR HANNAH COATES
TRADUCIDO Y ADAPTADO POR ESTHER GIMÉNEZ
1 de julio de 2023

La dieta mediterránea podría perder protección si se elimina el consumo moderado de vino

Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, anuncia el desarrollo del mayor ensayo clínico sobre alcohol que se haya realizado, denominado Unati, para obtener más respuestas

Universidad de Navarra

Desde el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra queremos agradecer tu inestimable colaboración durante todos estos años. ¡Esperamos que sean muchos más!

Diseño y maquetación: Laura Galarza