

## La dieta mediterrània ajuda a prevenir el càncer de mama i la retinopatia

*Ho avalen dos estudis amb participació de la URV publicats a revistes científiques*



*Pa amb oli de la DO Garrigues. Foto: ACN*

Dos nous treballs d'investigació emmarcats en el projecte PREDIMED (Prevenió amb Dieta Mediterrània) (<http://www.predimed.es/>) avalen els beneficis de la dieta mediterrània en el camp de la salut. El primer, publicat a la revista *Diabetes Care* i coordinat per la Universitat Rovira i Virgili (URV), conclou que redueix en un 44% el risc dels pacients diabètics de patir retinopatia, la principal causa de ceguera d'aquests malalts. El segon estudi, publicat a la revista *JAMA Internal Medicine*, associa la dieta mediterrània amb una reducció relativa d'un 68% del risc de patir càncer de mama. Aquest, està coordinat per la Universitat de Navarra i també hi han participat investigadors de la URV.

Pel primer dels dos estudis, els investigadors del projecte PREDIMED van seguir durant sis anys una gran població de diabètics en què hi van participar voluntàriament 3.614 homes i dones d'entre 55 i 80 anys -amb una mitjana de 67 anys- amb diabetis tipus 2.

Un patró similar es va seguir per l'altre estudi, en què els investigadors van analitzar els efectes de dues intervencions amb dieta mediterrània (complementada amb 30 grams al dia d'oli d'oliva

verge extra o 30 grams al dia d'una barreja de nous, avellanes i ametlles), en comparació amb un grup de dones a qui se'ls aconsellava que seguissin una dieta baixa en greix