

Els beneficis de seguir una dieta mediterrània hipocalòrica i fer exercici

Un estudi que lidera la URV vol demostrar que seguir aquests hàbits redueix significativament el risc de malalties cardiovasculars



L'investigador principal de PREMEDI-PLUS, Jordi Salas, en la presentació dels primers resultats de l'estudi. | ACN

Seguir la dieta mediterrània hipocalòrica i fer exercici físic durant dos anys fa baixar una mitjana de quatre quilos de pes i que aquesta pèrdua sigui estable en el temps. És el que de moment ha constatat l'estudi PREMEDI-Plus, que lidera la Universitat Rovira i Virgili (URV) i que vol comprovar com aquesta alimentació i hàbits suposen una reducció de les malalties cardiovasculars, càncers i altres malalties cròniques?, segons ha explicat l'investigador principal, Jordi Salas. A l'estudi, que es va engagar fa cinc anys, hi participen 6.800 persones d'arreu d'Espanya, 460 de les quals a Reus. La investigació ve després de PREDIMED, que ja va demostrar que la dieta mediterrània, amb oli d'oliva verge i fruita seca, redueix un 30% el risc de patir malalties cardiovasculars.

Sala ha explicat que qui ha seguit la dieta ha aconseguit perdre uns quatre quilos de mitjana i que han pogut mantenir aquest pes durant dos anys, tot i que admet que s'ha registrat un petit repunt en el tercer any de dieta. "No és fàcil perdre pes i menys mantenir-lo", ha dit. L'investigador ha explicat que aquells que han canviat la dieta i es mouen més "tot apunta que d'aquí a uns anys tindran menys risc de patir malalties cardiovasculars, càncers o altres malalties cròniques". Amb tot, falta més temps perquè es pugui acabar de demostrar.

"Nosaltres havíem demostrat primer que seguir una dieta mediterrània redueix un 30% el risc de

malaltia cardiovascular i creiem que perdre pes amb una dieta saludable i fent exercici encara pot ser més beneficiós", ha detallat Sala, que creu que es milloraran els resultats del primer estudi.

Les persones que formen part d'aquest estudi -6.800 a tota Espanya repartits en 23 centres col·laboradors- tenen entre 55 i 75 anys i, en el moment d'inici, tenien sobrepès o obesitat. A més, també tenien síndrome metabòlica: "tenir panxeta, tensió alta, nivells de sucre massa alts, el colesterol bo massa baix", en definitiva, una sèrie de factors de risc que condicionen també la probabilitat de tenir diabetis o una malaltia cardiovascular.

"La típica dieta mediterrània dels anys 60"

Els participants han hagut de seguir "la típica dieta mediterrània dels anys 60": "consumir molts productes d'origen vegetal -fruita seca, llegums, cereals integrals, verdura, fruita-, reduir el consum de productes animals i processats o disminuir la sal". A més, també han de practicar exercici físic -flexibilitat, força-, o disminuir el sedentarisme tot augmentant els passos que caminen cada dia. A més, se'ls demana que facin servir oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar -de fet, se'ls proporciona-, i que parin compte en la manera de cuinar, podent fer servir, per exemple, el sofregit.

Per als col·laboradors i voluntaris de PREDIMED-Plus a Reus, aquest dimarts era un dia de festa i de trobada, amb l'avançament dels primers resultats. A la capital de Baix Camp són unes 460 persones les que participen en aquest estudi, que els fa passar uns tres controls al mes -un grupal, un personal i un altre telefònic.

L'Araceli Arasa, de 71 anys, és una de les voluntàries de Reus que fa quatre anys que participa a l'estudi i ha passat de pesar 84 quilos a pesar-ne 76. "M'he acostumat a fer vida sana, camino, vaig quatre cops al gimnàs i em trobo bé, dins del que cap", ha explicat aquesta voluntària, que ja ha vist com li ha baixat substancialment el colesterol.

Arasa assegura que no li ha costat adaptar-se a aquesta dieta, que "es basa en les coses d'aquí, com les verdures o els llegums". El que li ha suposat més esforç és deixar de banda els dolços: "m'havia de mentalitzar, perquè m'agrada molt el dolç i la xocolata, però el sistema que he fet servir és no comprar-ne". Tampoc beu alcohol i només fa alguna excepció en aniversaris, amb una copa, o per Nadal. "Si pot servir perquè no doni feina als més fills, millor", ha explicat, tot considerant que seguir aquesta dieta farà que tingui menys risc de patir malalties cardiovasculars o altres patologies.

L'estudi PREDIMED-Plus és un assaig clínic multicèntric de vuit anys de durada. Basat en una intervenció nutricional amb dieta mediterrània hipocalòrica, promoció de l'activitat física i suport conductual per a la prevenció primària cardiovascular, s'ha dut a terme a tot l'Estat espanyol des de l'octubre del 2013.