

Fuente: [Salut y Forza](#)

El coordinador del estudio sobre Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) activado por el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), el doctor Ramón Estruch, ofrece este viernes una conferencia en la Harvard School of Public Health (Estados Unidos) sobre los efectos de esta dieta en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

La ponencia se enmarca dentro del ciclo de charlas 'Friday Forum', una iniciativa que la universidad ha puesto en marcha para el abordaje y discusión de los distintos avances relacionados con el tratamiento de las dolencias cardiovasculares.

De este modo, Estruch aprovechará para exponer a los asistentes las nuevas acciones llevadas a cabo por el CIBERObn para identificar las variantes genéticas de la población relacionadas con la respuesta a la dieta mediterránea.

Una labor que entronca directamente con la finalidad del estudio PREDIMED, que persigue aportar evidencias científicas sobre el hecho de que la dieta mediterránea reduce todos los factores de riesgo cardiovascular, explican desde el CIBERObn.

En concreto, el proyecto pretende analizar los efectos de una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen o frutos secos sobre un agregado de factores compuesto por mortalidad cardiovascular, infarto de miocardio y accidente vascular cerebral, y compararlos con los casos resultantes de seguir una dieta baja en todo tipo de grasa.

Según los expertos del CIBERObn, el porcentaje de grasas que presentan los alimentos de la dieta Mediterránea, principalmente el aceite de oliva, aporta una proporción de lípidos equilibrada que resulta beneficiosa para el organismo.

Al incrementarse la cantidad de frutas, verduras y legumbres y disminuir el consumo de grasa

animal y productos precocinados, frente a una ingesta mayor de pescado y aceite de oliva, la dieta mediterránea supone una combinación "armónica y equitativa" de los aportes calóricos, comentan.

Sin embargo, debido a la globalización de los hábitos alimentarios, estas características tan saludables, propias de la dieta mediterránea de la primera mitad del siglo XX, han cedido ante el "intrusismo" en la dieta actual de otros ingredientes, haciendo que en España ya no se coma de forma muy diferente al resto de países occidentales, subrayan desde el CIBERobn.

De acuerdo con esto, añaden, "la ponencia del doctor Estruch constituye un paso más en la globalización de los beneficios saludables de la dieta mediterránea, sobre todo en un país como Estados Unidos, cuyas costumbres gastronómicas, ricas en grasas saturadas, suponen el modelo alimenticio de una población que presenta hoy en día uno los mayores índices de obesidad del planeta".