



## El coordinador del estudio PREDIMED destaca la capacidad de la dieta mediterránea de prevenir las enfermedades cardiovasculares.

- **Miguel Angel Martínez-González, Director del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Navarra, fue el conferenciante de la II Jornada conjunta Centro Nacional de Epidemiología y la Sociedad Española de Epidemiología**

**21 de junio de 2013.-** Una cohorte puede ser el primer paso para abrir la puerta a un ensayo clínico que proporcione evidencia clínica de alta calidad para la prevención. Esta fue la esencia de la conferencia “De las cohortes al ensayo: la experiencia PREDIMED en prevención primaria cardiovascular”, impartida por Miguel Ángel Martínez-González, Director del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Navarra, conferenciante de la II Jornada conjunta Centro Nacional de Epidemiología (CNE) y la Sociedad Española de Epidemiología (SEE).

La jornada fue inaugurada por Ascensión Bernal, Subdirectora General de Servicios Aplicados, Formación e Investigación del Instituto de Salud Carlos III y forma parte del convenio firmado entre ambas instituciones para promover la reflexión acerca de la epidemiología como disciplina científica y como práctica profesional.

Según la Directora del CNE, Odorina Tello y el presidente de la SEE, Fernando G. Benavides, con estos encuentros se persigue estimular a todos a reforzar la calidad de la investigación epidemiológica, a obtener resultados tiles que permitan poner en marcha acciones y medidas de prevención y, en definitiva, que conduzcan a programas e intervenciones más eficaces.

En esta segunda edición el Profesor Martínez-González abordó el papel de la nutrición como herramienta preventiva frente a las enfermedades cardiovasculares. Este grupo de patologías son responsables en España de uno de cada 5 fallecimientos en varones y uno de cada 4 en mujeres. La cardiopatía isquémica y el ictus, además, ocupan el primer y tercer lugar en el mundo en cuanto a años de vida perdidos ajustados por incapacidad. Son por tanto un objetivo prioritario para la salud pública por su magnitud, trascendencia y vulnerabilidad.

### **De la Cohorte SUN al estudio PREDIMED: la evidencia científica de la eficacia la dieta mediterránea en prevención cardiovascular**

La relación de la dieta mediterránea y las enfermedades vasculares fue identificada gracias al estudio "Siete Países", iniciado por el epidemiólogo Ancel Keys en 1958, en el que se comprobó que los patrones dietéticos tenían una clara asociación con el riesgo de desarrollar este tipo de patologías.

Para profundizar en el estudio de la influencia de los patrones alimentarios, más que en nutrientes o alimentos de forma individualizada, en España el Profesor Martínez-González puso en marcha la cohorte SUN que, con un diseño longitudinal y muchos años de seguimiento, observó ya a nivel individual una reducción significativa de la enfermedad cardiovascular y de la mortalidad prematura en quienes mejor seguían una dieta mediterránea. Hallazgos similares obtuvieron otros estudios con el mismo diseño realizados en España (cohorte EPIC), Grecia, Francia y Estados Unidos. Sin embargo, todos estos datos proceden de estudios observacionales, que se limitan a recoger la información dietética de los participantes.

Hasta el pasado mes de febrero no se ha podido tener una prueba mucho más fuerte científicamente de la eficacia de la dieta mediterránea. Se trata del ensayo clínico PREDIMED, que planificó y realizó una intervención dietética prolongada en personas de alto riesgo cardiovascular cambiando el patrón alimentario de sus casi 7500 participantes. El ensayo se detuvo prematuramente por la gran protección cardiovascular que se obtuvo al aplicar una dieta mediterránea.

El pasado 25 de febrero “*The New England Journal of Medicine*” adelantaba los espectaculares y convincentes resultados de este trabajo respecto a la prevención de la enfermedad cardiovascular y cerebrovascular que aparecieron posteriormente en la edición impresa del pasado 4 de abril. Una de sus conclusiones principales es que es más importante la totalidad del patrón alimentario mediterráneo que cada componente por separado. La dieta mediterránea empleada ha consistido en el uso abundante de aceite de oliva virgen, frutos secos, verduras, frutas, legumbres y pescado. Se debe reducir en cambio el consumo de carnes rojas y procesadas, bebidas azucaradas, bollería industrial, postres dulces y mantequilla. Se admite un moderado consumo de alcohol en forma de vino con las comidas. Con este patrón se ha logrado reducir en un 30% el riesgo de enfermedad cardiovascular comparativamente a un grupo control. Hay indicios además de que esta dieta mediterránea puede ser útil para la prevención de la diabetes, la obesidad abdominal y otras patologías.

Otro inusual aspecto en este caso, muy interesante desde el punto de vista epidemiológico, es la posibilidad de comparar los resultados en la cohorte y del ensayo clínico; esto permite evaluar la consistencia de los hallazgos mediante diseños epidemiológicos diferentes, y proporciona más peso a sus resultados.

En definitiva, el Profesor Martínez destacó que somos lo que comemos, y que pocas cosas son tan importantes en la vida como cuidar lo que elegimos para llevar una alimentación saludable.