



La dieta mediterránea complementada con aceite de oliva reduce en un 44% el riesgo de sufrir retinopatía en los pacientes diabéticos

- Este es el resultado del seguimiento durante seis años de 3.614 hombres y mujeres diabéticos participantes en el proyecto PREDIMED, un ensayo de intervención nutricional multicéntrico y aleatorizado, realizado en una población de alto riesgo cardiovascular, promovido y financiado por el Instituto de Salud Carlos III
- El trabajo pone de manifiesto la reducción del riesgo de sufrir retinopatía diabética, la principal causa de ceguera entre diabéticos, en las personas que siguen un patrón de dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra.

7 de octubre de 2015.- La posibilidad de complicaciones crónicas es una de las principales preocupaciones de las personas con diabetes que saben que el aumento de azúcar en sangre provoca que de los vasos sanguíneos se taponen y, por lo tanto, dificulta que la sangre circule hacia determinados órganos, lo que comporta que estos pierdan sus funciones. Las complicaciones microvasculares que afectan el riñón y los ojos, son las más precoces y pueden producir retinopatía diabética, -afectaciones oculares que pueden conducir a la ceguera- o nefropatía diabética, que pueden comportar una insuficiencia renal, es decir que los riñones dejen de funcionar.

Hasta hoy no había estudios clínicos que evaluaran el papel de los patrones dietéticos sobre la influencia de las complicaciones diabéticas microvasculares. Es por eso que investigadores del ensayo PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), puesto en marcha y financiado por el Instituto de Salud Carlos III, han estudiado el efecto de la dieta mediterránea sobre la reducción de estos riesgos. Y han evidenciado, después de seguir durante 6 años a una gran población de diabéticos, que la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra puede reducir hasta un 44% el riesgo de sufrir retinopatía diabética.

En este estudio han participado 3.614 hombres y mujeres de entre 55 y 80 años –con una media de 67 años– con diabetes tipo 2 que formaban parte del ensayo PREDIMED, un estudio multicéntrico de intervención nutricional aleatorizado realizado en una población de alto riesgo cardiovascular para evaluar la importancia de la dieta mediterránea en la prevención cardiovascular. Los participantes se dividieron en tres grupos y se les asignó de manera aleatoria a una de las tres intervenciones dietéticas: consejos para seguir una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva extra virgen, consejos para seguir una dieta mediterránea suplementada con frutos secos y consejos para seguir una dieta baja en grasa tanto de origen animal como vegetal (grupo control).

Durante los seis años de seguimiento se identificaron 74 nuevos casos de retinopatía y 168 de nefropatía diabética. En cuanto a la retinopatía diabética se encontraron diferencias significativas entre los que habían seguido la dieta mediterránea y los que no. De este modo los resultados del trabajo han confirmado que la dieta mediterránea (suplementada con aceite de oliva virgen extra) reduce en un 44% el riesgo de sufrir retinopatía en los pacientes diabéticos, la principal causa de ceguera entre estos pacientes. Los que la complementaron con frutos secos tenían una reducción no significativa del riesgo del 37% en comparación al grupo control.

El objetivo principal de la intervención en el ensayo PREDIMED era cambiar el patrón dietético global en vez de centrarse en cambios de macro o micronutrientes. Se comprobó que los participantes que hicieron un seguimiento esmerado de la dieta mediterránea durante el seguimiento mostraron reducciones más importantes en la incidencia de la retinopatía. Los mecanismos a través de los cuales la dieta mediterránea podría proteger de la retinopatía diabética se tienen que continuar investigando. Una dieta rica en verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales, legumbres y aceite de oliva virgen extra aportan ciertos minerales, sustancias antioxidantes y otros fitoquímicos que mejorarían el estrés oxidativo, los procesos inflamatorios y la resistencia a la insulina que evitarían la progresión de esta complicación de la diabetes. De hecho, otros estudios observacionales han visto que las personas diabéticas que toman muchas verduras y frutas tienen menos riesgo de presentar retinopatía diabética.

Con este estudio se ha evidenciado que la dieta es un factor del estilo de vida que tiene un papel importante en la prevención de la retinopatía diabética. El mismo estudio, en cambio, no ha podido demostrar que la dieta mediterránea tenga efectos superiores a la dieta baja en grasa en cuanto a la prevención de la nefropatía diabética. Los investigadores consideran que sería necesario un seguimiento más prolongado en el tiempo para poder confirmar esta hipótesis. Los resultados del trabajo son consistentes con los anteriores resultados del estudio PREDIMED que muestran que la dieta mediterránea tiene efectos protectores sobre factores clásicos de riesgo cardiovascular, como por ejemplo la presión arterial, el perfil lipídico y la glucosa, así como factores de riesgo considerados “nuevos”, como por ejemplo los marcadores de oxidación, inflamación, y de disfunción endotelial.

El trabajo se publicó el pasado mes de septiembre en la revista científica Diabetes Care y lo han llevado a cabo científicos (Andrés Díaz-López, Nancy Babio y Josep Basora) del proyecto PREDIMED liderados por el profesor Jordi Salas-Salvadó jefe de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili, y miembros del Hospital Universitario de Sant Joan de Reus, el Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili y el Institut Català de la Salut. El ensayo PREDIMED es un estudio multicéntrico realizado por una Red de investigadores de universidades y centros de investigación del país. Actualmente los centros PREDIMED están integrados en el CIBERObn del Instituto de Salud Carlos III.

Referència bibliogràfica: Díaz-López A, et al. “Mediterranean Diet, Retinopathy, Nephropathy, and Microvascular Diabetes Complications: A Post Hoc Analysis of a Randomized Trial”. Diabetes Care 2015;38:1–8 | DOI: 10.2337/dc15-1117