

La dieta mediterránea, tan eficaz como la vegetariana para prevenir los infartos e ictus

Publicado el: 10-04-2018

En los últimos años se han publicado infinidad de estudios que han constatado la gran eficacia de la dieta mediterránea a la hora de prevenir la enfermedad cardiovascular. Un beneficio que en gran parte se explica por el bajo contenido en grasas –sobre todo de origen animal– y alto contenido en frutas, legumbres y verduras de este tipo de alimentación.

Tal es así que con objeto de evitar estas enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones, caso de los infartos de miocardio y los ictus, podría plantearse que una dieta como la ovolactovegetariana, con menos grasas y más ‘vegetales’, debería ser más, o mucho más, eficaz. Pero, ¿esto es realmente así? Pues según un estudio dirigido por investigadores de la Universidad de Florencia (Italia), no. Ambos tipos de dieta tienen un efecto cardioprotector similar.

Como explica Francesco Sofi, director de esta investigación publicada en la revista «Circulation», «el mensaje que se deriva de nuestro estudio es que la dieta mediterránea baja en calorías reduce el riesgo cardiovascular al mismo nivel que las dietas ovolactovegetarianas bajas en calorías. Una buena noticia, pues la población cuenta con más de una opción para seguir una dieta cardiosaludable».

Colesterol y triglicéridos

De manera similar a como ocurre con la mediterránea, el efecto cardioprotector de las dietas vegetarianas ha sido confirmado por multitud de estudios. Sin embargo, nunca se ha analizado directamente si una dieta es ‘más eficaz’ que la otra a la hora de mejorar la salud cardiovascular. Por ello, el objetivo de la nueva investigación fue evaluar si el cambio a una dieta ovolactovegetariana, esto es, en la que además de ‘vegetales’ se consumen huevos y productos lácteos, es cardiosaludable para las personas que siguen una dieta mediterránea –y por tanto, que están ‘acostumbrados’ a comer carne y pescado.

Para ello, los autores contaron con la participación de 107 mujeres y varones con edades comprendidas entre los 18 y los 75 años que, si bien sanos, presentaban sobrepeso u obesidad. Y lo que hicieron fue seleccionarlos de forma totalmente aleatoria a seguir durante tres meses una dieta ovolactovegetariana o una dieta mediterránea en la que se incluía pescado, pollo, algunas carnes rojas, frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Sin embargo, el estudio no acabó aquí: concluidos los tres meses, los participantes de ambos grupos intercambiaron sus dietas durante otras 12 semanas adicionales –lo que se logró en casi todos los casos, pues algunos participantes se mostraron remisos al cambio.

¿Y qué pasó? Pues que con independencia de la secuencia dietética, los resultados fueron similares, amen de beneficiosos: una pérdida media de 1,3 kg de grasa corporal y de cerca de 2 kg de peso. Tal es así que ambos grupos experimentaron el mismo cambio promedio en su índice de masa corporal (IMC).

Sin embargo, hay una puntualización. Como indica Francesco Sofi, «nuestros hallazgos muestran dos diferencias entre ambos tipos de alimentación que pueden resultar importantes. La dieta

vegetariana fue más efectiva a la hora de reducir el colesterol LDL, esto es, el 'colesterol malo'; y la dieta mediterránea se asoció a una mayor reducción de los triglicéridos, cuyos altos niveles también aumentan el riesgo de infarto y de ictus».

Hay que comer bien

En definitiva, y en aras de preservar nuestra salud cardiovascular, parece que da igual seguir una dieta ovolactovegetariana baja en calorías o una dieta mediterránea –igualmente con un bajo aporte calórico–. Como apunta Cheryl A. M. Anderson, de la Universidad de California en San Diego (EE.UU.), en un editorial en el mismo número de la revista, «hay similitudes en ambos tipos de alimentación que podrían explicar estos resultados. Ambos siguen un patrón dietético saludable rico en frutas y vegetales, legumbres, cereales integrales y nueces; tienen variedad y una cantidad adecuada de alimentos; y contemplan una limitación en la ingesta de grasas saturadas. Así, la promoción de ambas dietas por los médicos podría ofrecer una solución al reto que supone la prevención y abordaje de la obesidad y de las enfermedades cardiovasculares».

Sin embargo, el estudio tiene un 'pero'. Ha sido llevado a cabo únicamente con personas cuyo riesgo cardiovascular es 'relativamente' bajo. Entonces, ¿qué pasa en el caso de aquella población en riesgo cardiovascular moderado-alto? Pues no se sabe. como concluye Cheryl Anderson, «necesitamos trabajos que comparen estas dietas en pacientes con mayor riesgo. Unas investigaciones que también deberían explorar si las versiones, más o menos saludables, de las dietas tradicionales de todo el mundo en las que se enfatiza el consumo de pescado fresco y se limita la ingesta de azúcares, grasas saturadas y sodio pueden prevenir y tratar esta obesidad y enfermedades cardiovasculares».

Fuente: <https://netsaluti.com>