



Com ens protegeix la dieta mediterrània?

Montse Fitó

Grup de Risc Cardiovascular i Nutrició **IMIM**
CIBER de la Fisiopatologia de la Obesitat i
Nutrició (**CIBEROBN**)

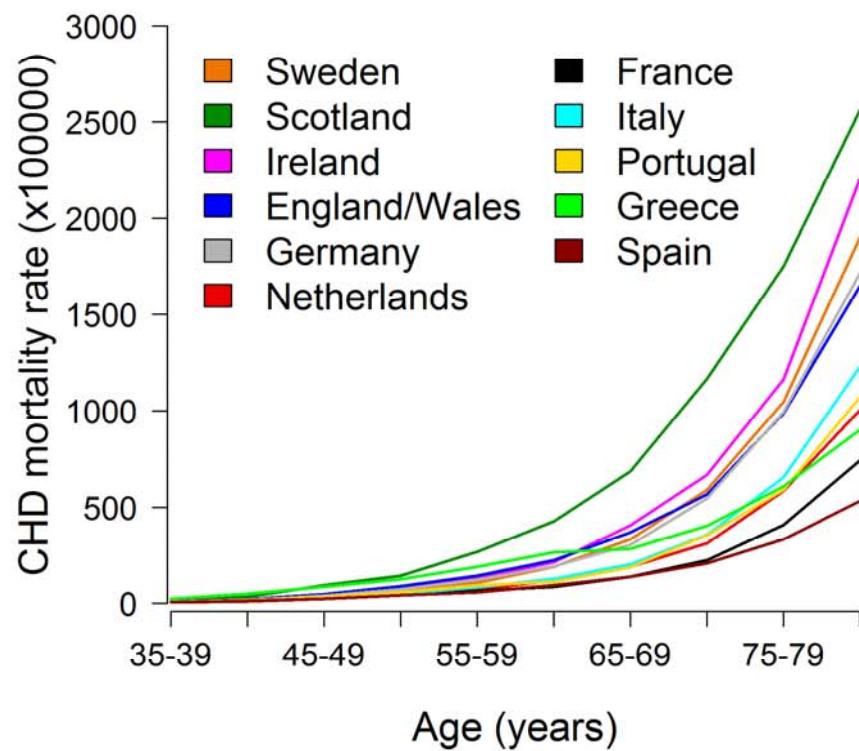
26/1/2017

Biblioteca Joan Triadú (Vic)

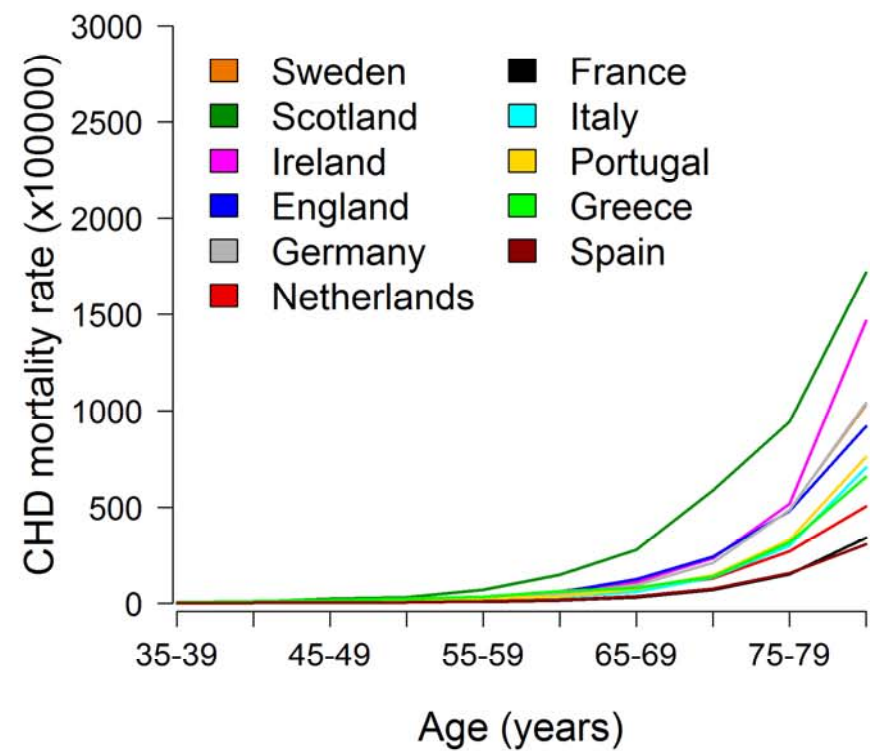
“Alimentació com a prevenció”



Homes



Dones



Factors protectors



Activitat física

Dieta

Cohesió social

gen-ambient

La dieta mediterrània es caracteritza:

- ✓ Moderació
- ✓ Cuinar
- ✓ Productes de temporada
- ✓ Una vida activa
- ✓ Socialització
- ✓ Descans





No és un patró de dieta homogènia,
donat que tots els països de l'àrea mediterrània té variacions
regionals, segons els productes disponibles.



L'ús d'aquests tres productes
és comú en tots els països mediterranis:



blat



olives



vinya



La trilogia de la dieta mediterrània

La dieta mediterrània, en la qual l'oli d'oliva és la principal font de greix, es caracteritza per:

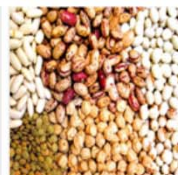
- a) alt consum de verdures, llegums, fruites, fruits secs, cereals integrals i llavors;
- b) la ingesta de vi negre regular però moderat amb els àpats;
- c) el consum moderat de peix i altres mariscs i carns blanques;
- d) el consum moderat de productes lactis fermentats (formatge i iogurt), i els ous;
- e) un baix consum de carn vermella, productes carnis, i dolços.





Efecte de la Dieta Mediterrània en la Prevenció Primària de la Malaltia Cardiovascular (PREDIMED)

Centres



Hospital de Álava
de Vitoria

Facultad de Medicina
de Navarra

I.C.S.-División Primaria
IDIBAPS-Hospital Clínic
IMIM
Facultad de Farmacia - UB
de Barcelona

Facultad de Medicina
de Reus

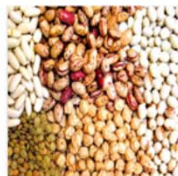
Facultad de Medicina
de Valencia

Hospital Son Espases
Illes Balears

Centro de Salud San Pablo
Instituto de la Grasa
Sevilla

Facultad de Medicina
de Málaga

Universidad de las Palmas
de Gran Canaria



Objectiu

- Determinar si implementar un patró dietètic Mediterrani pot modificar el risc de patir complicacions cardiovasculars

Coordinació: Dr. Estruch (Hospital Clínic de Barcelona)



7.447 participants

Dieta Mediterrània
Oli d'Oliva Verge
(1L/setmana per família)

n=2.543

Dieta Mediterrània
Fruits secs
(30g/dia)

n=2.454

Dieta Baixa en Greix
"American Heart
Association guidelines"

n=2.450



Dieta Mediterrània tradicional

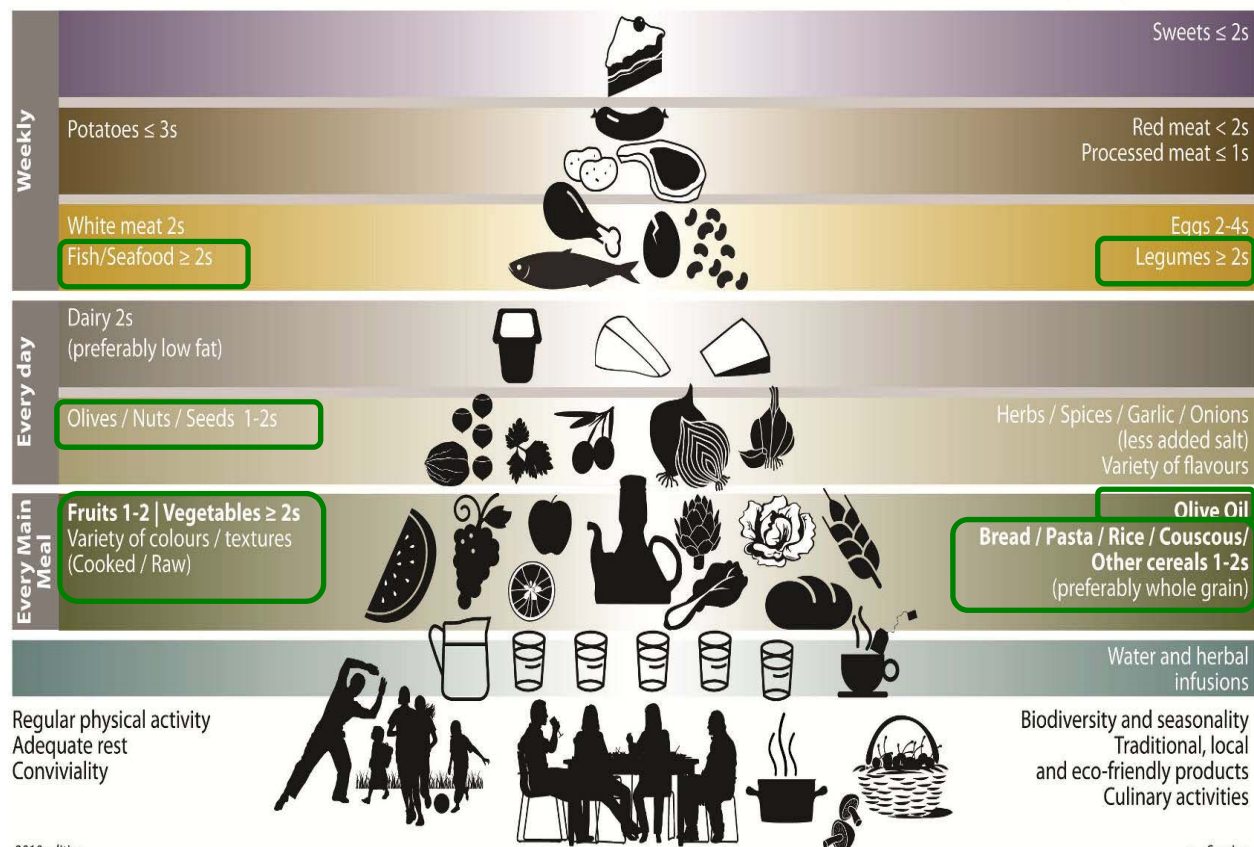
ALT CONSUM

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today
Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality
and local habits

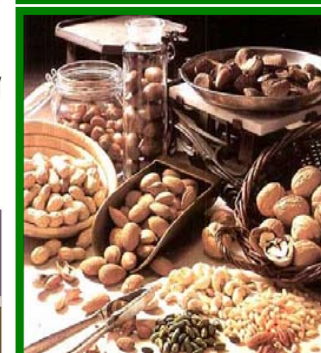
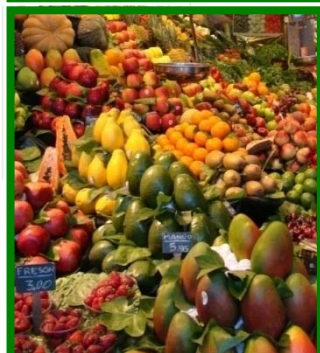


Wine in moderation
and respecting social beliefs



2010 edition

s = Serving





Dieta Mediterrània tradicional

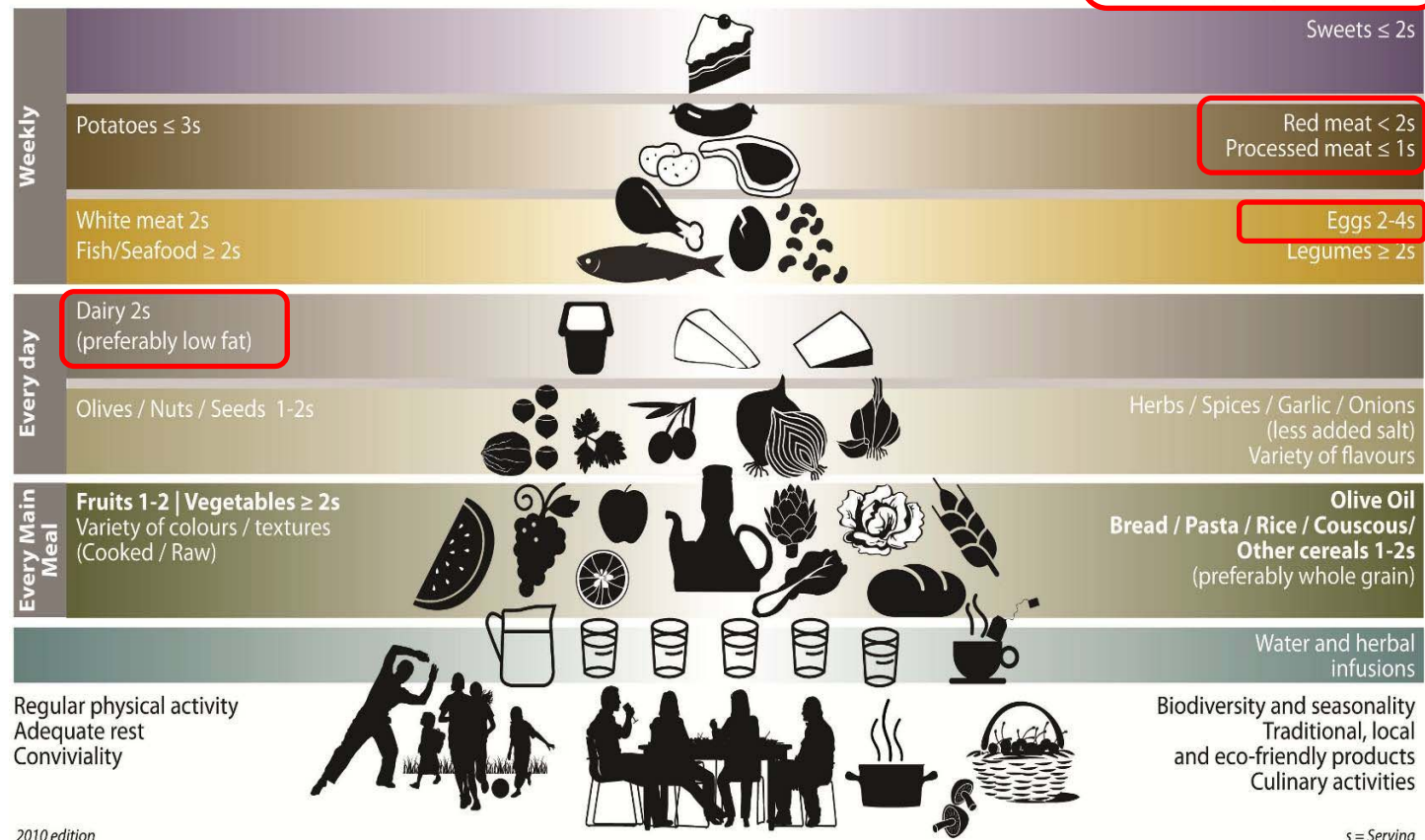
CONSUM BAIX O MODERAT

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today
Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Wine in moderation and respecting social beliefs



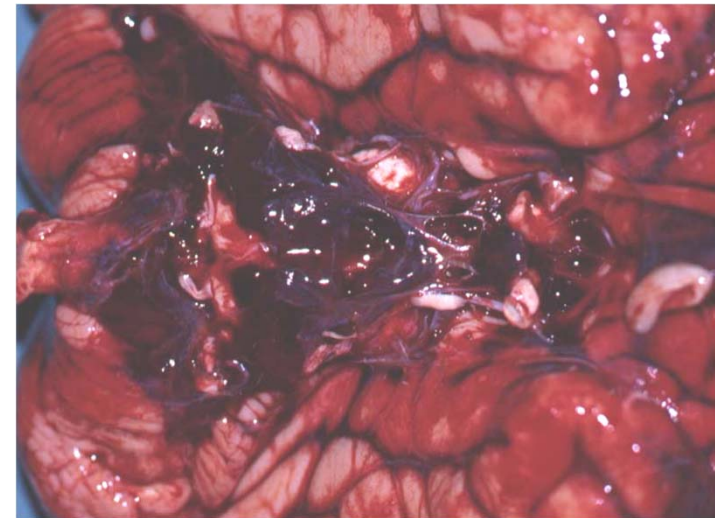
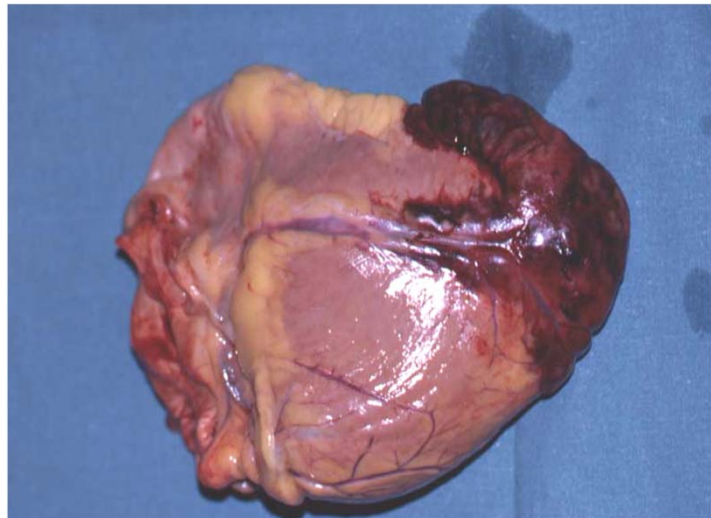
2010 edition

s = Serving

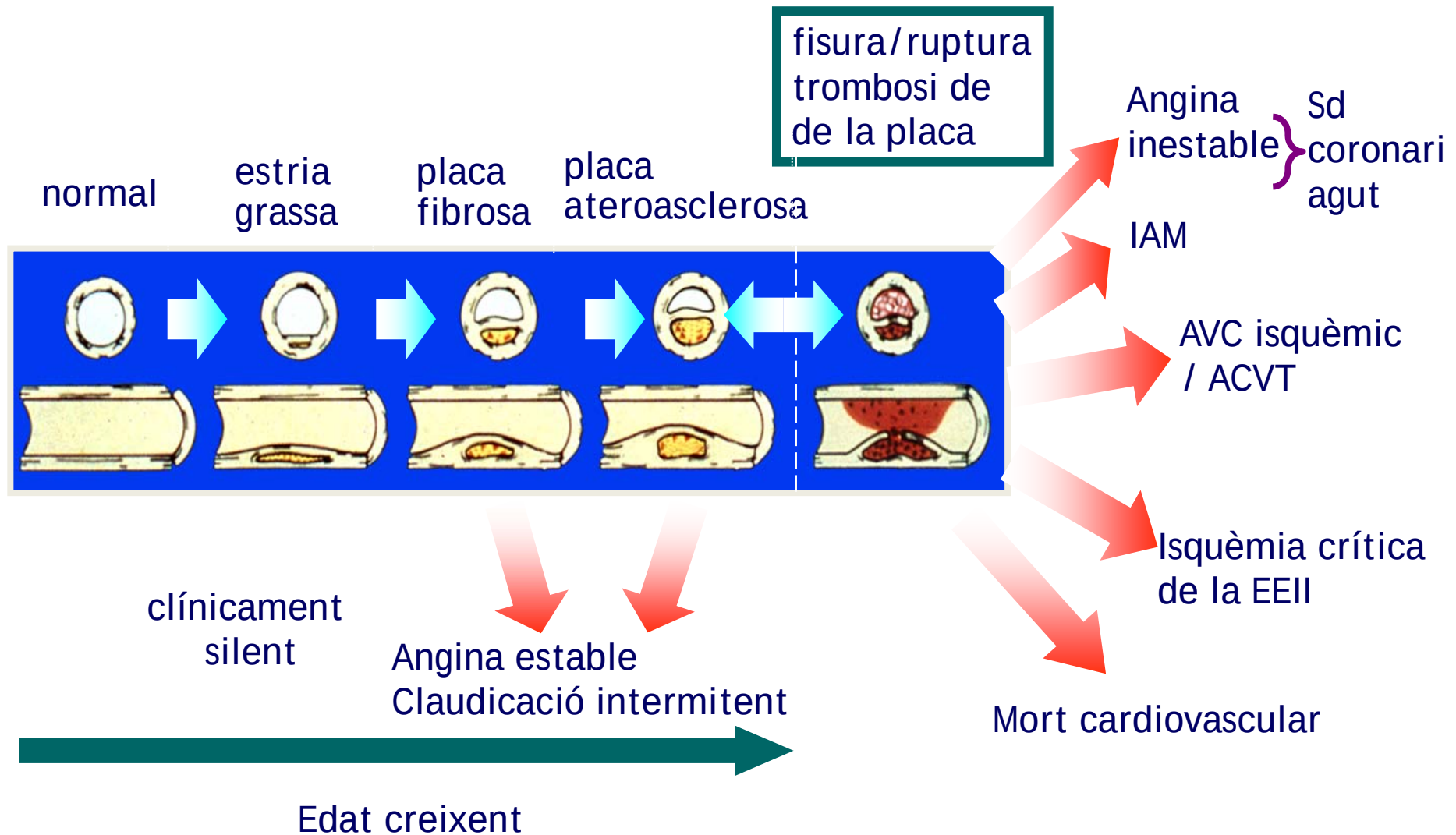
Variables

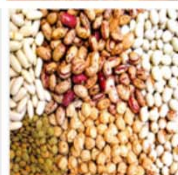
PRIMÀRIAS

**Mort de causa Cardiovascular
Infart de Miocardi No-fatal
Accident Vascular Cerebral No-fatal**



Aterotrombosi: un procés generalitzat i progressiu



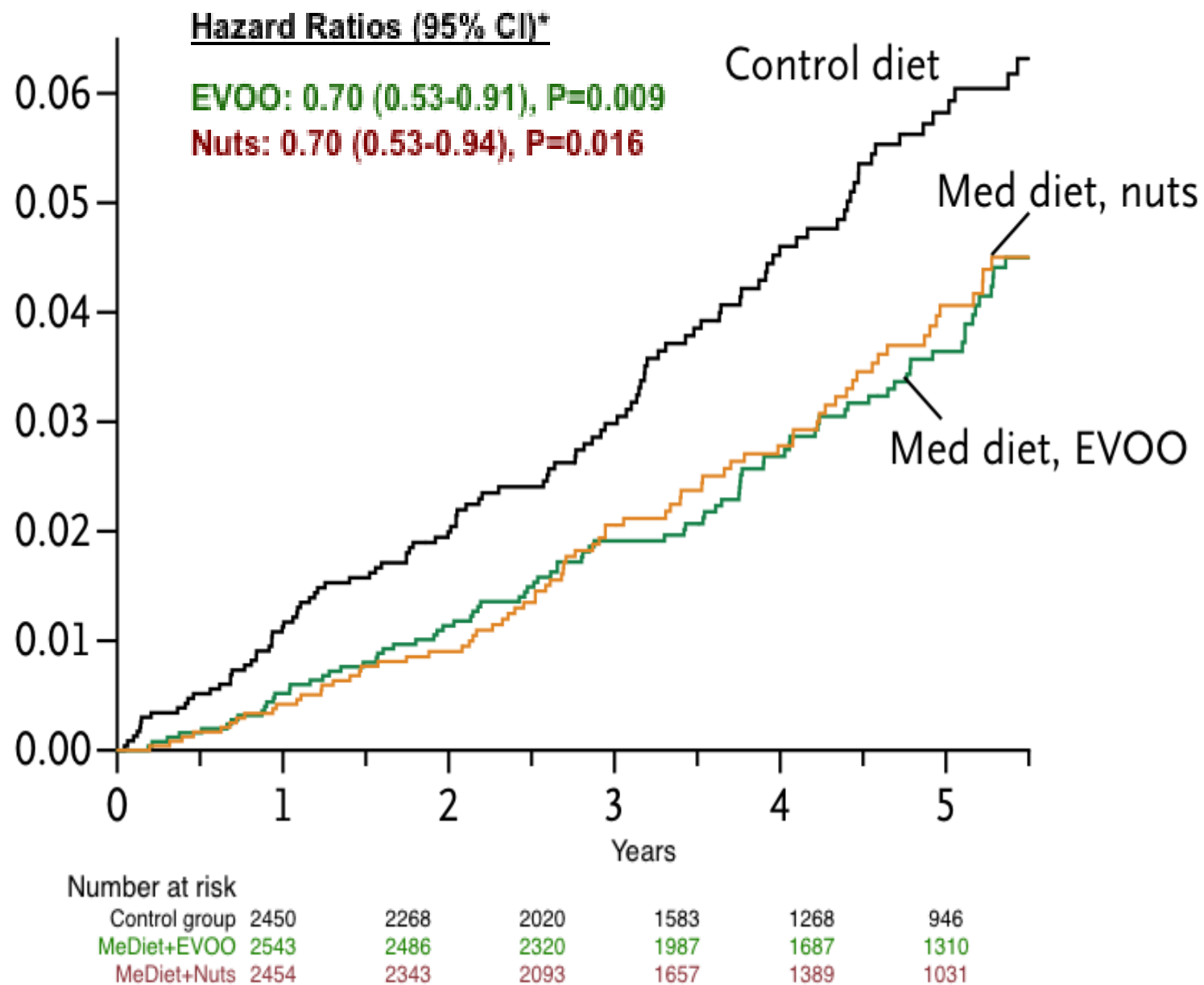
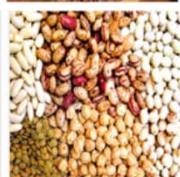


The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

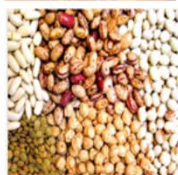
ORIGINAL ARTICLE

Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet

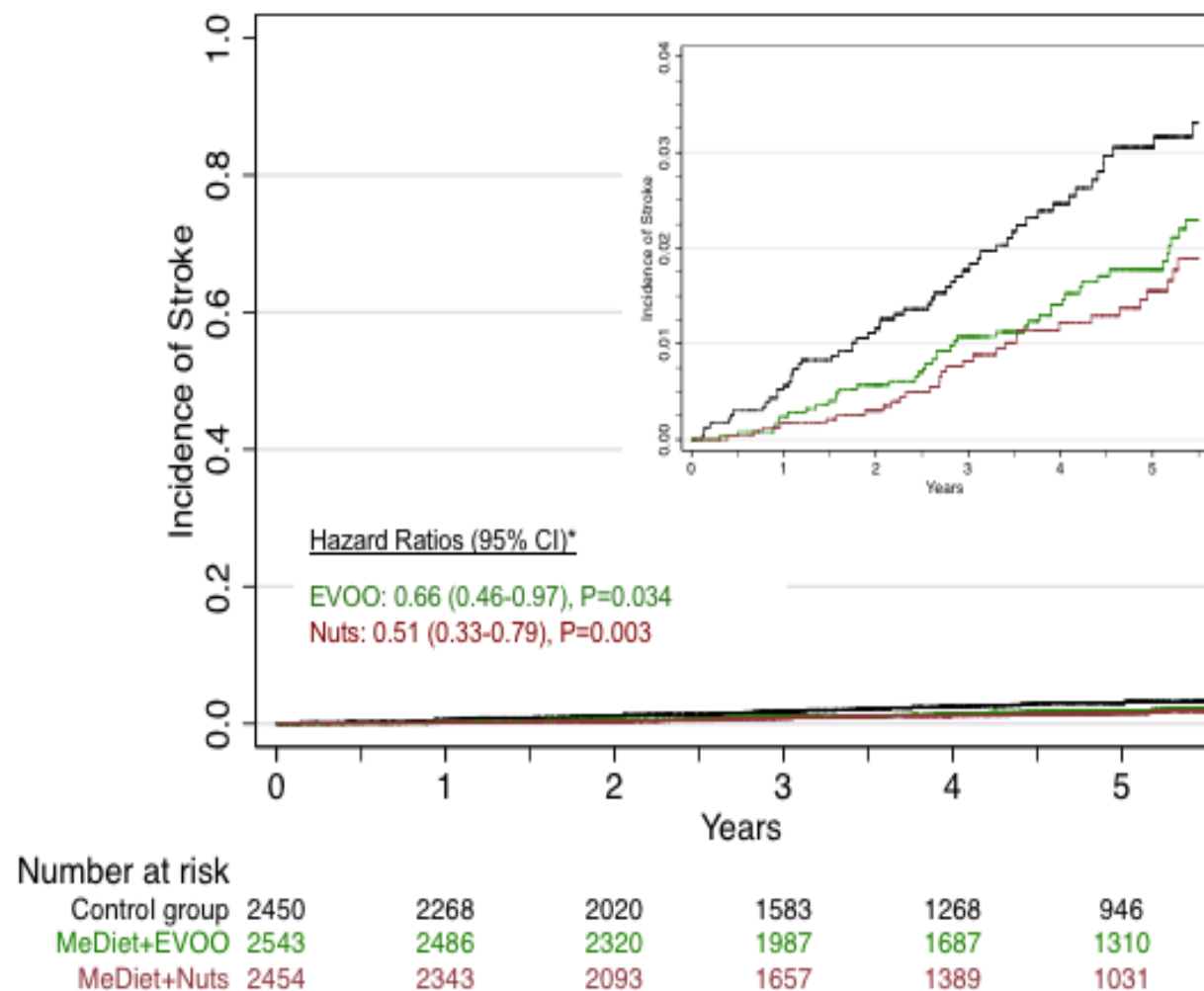
Ramón Estruch, M.D., Ph.D., Emilio Ros, M.D., Ph.D., Jordi Salas-Salvadó, M.D., Ph.D., Maria-Isabel Covas, D.Pharm., Ph.D., Dolores Corella, D.Pharm., Ph.D., Fernando Arós, M.D., Ph.D., Enrique Gómez-Gracia, M.D., Ph.D., Valentina Ruiz-Gutiérrez, Ph.D., Miquel Fiol, M.D., Ph.D., José Lapetra, M.D., Ph.D., Rosa Maria Lamuela-Raventós, D.Pharm., Ph.D., Lluís Serra-Majem, M.D., Ph.D., Xavier Pintó, M.D., Ph.D., Josep Basora, M.D., Ph.D., Miguel Angel Muñoz, M.D., Ph.D., José V. Sorlí, M.D., Ph.D., José Alfredo Martínez, D.Pharm, M.D., Ph.D., and Miguel Angel Martínez-González, M.D., Ph.D., for the PREDIMED Study Investigators*

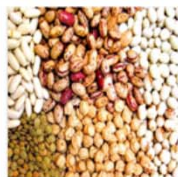


Estruch et al . NEJM 2013



Resultats: Accident Vascular Cerebral





Conclusió

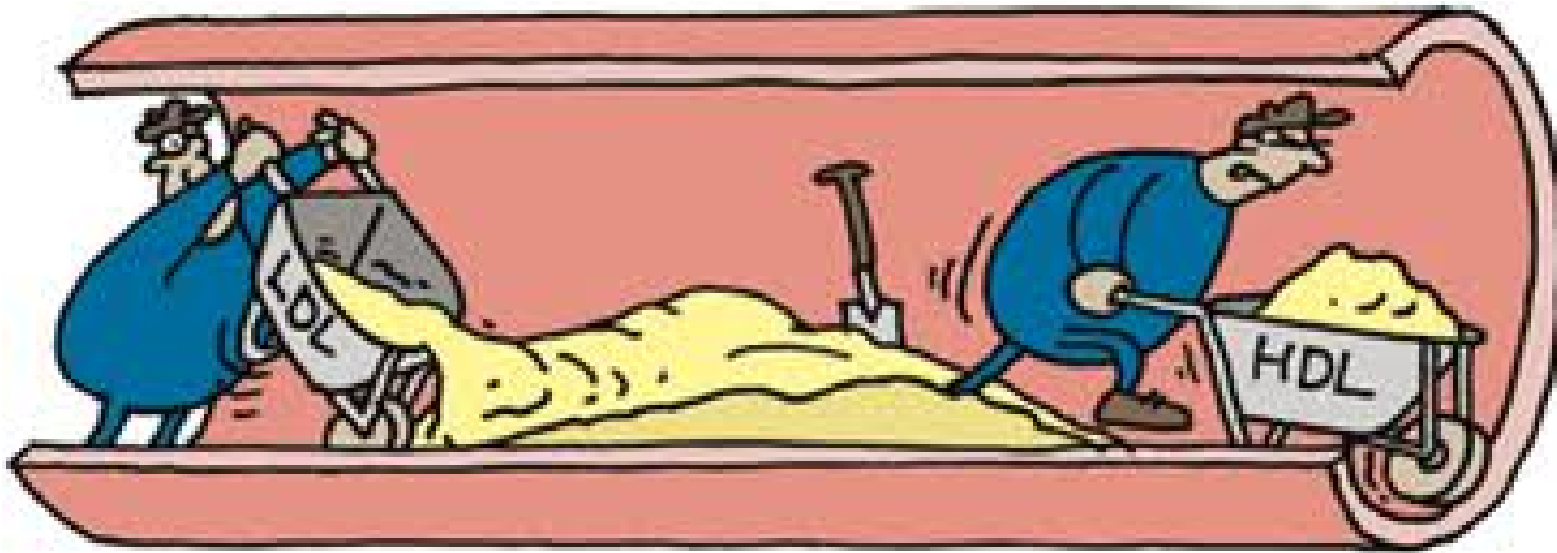
1. Una intervenció amb una Dieta Mediterrània tradicional suplementada amb Oli d'Oliva Verge Extra i Fruits Secs redueix en un **30%** la incidència de complicacions cardiovasculars majors (mort de causa cardiovascular, infart de miocardi i accident vascular cerebral).
2. Aquest estudi aporta una evidència científica de primer ordre a favor de l'eficàcia de la Dieta Mediterrània tradicional a la prevenció primària de la malaltia cardiovascular.



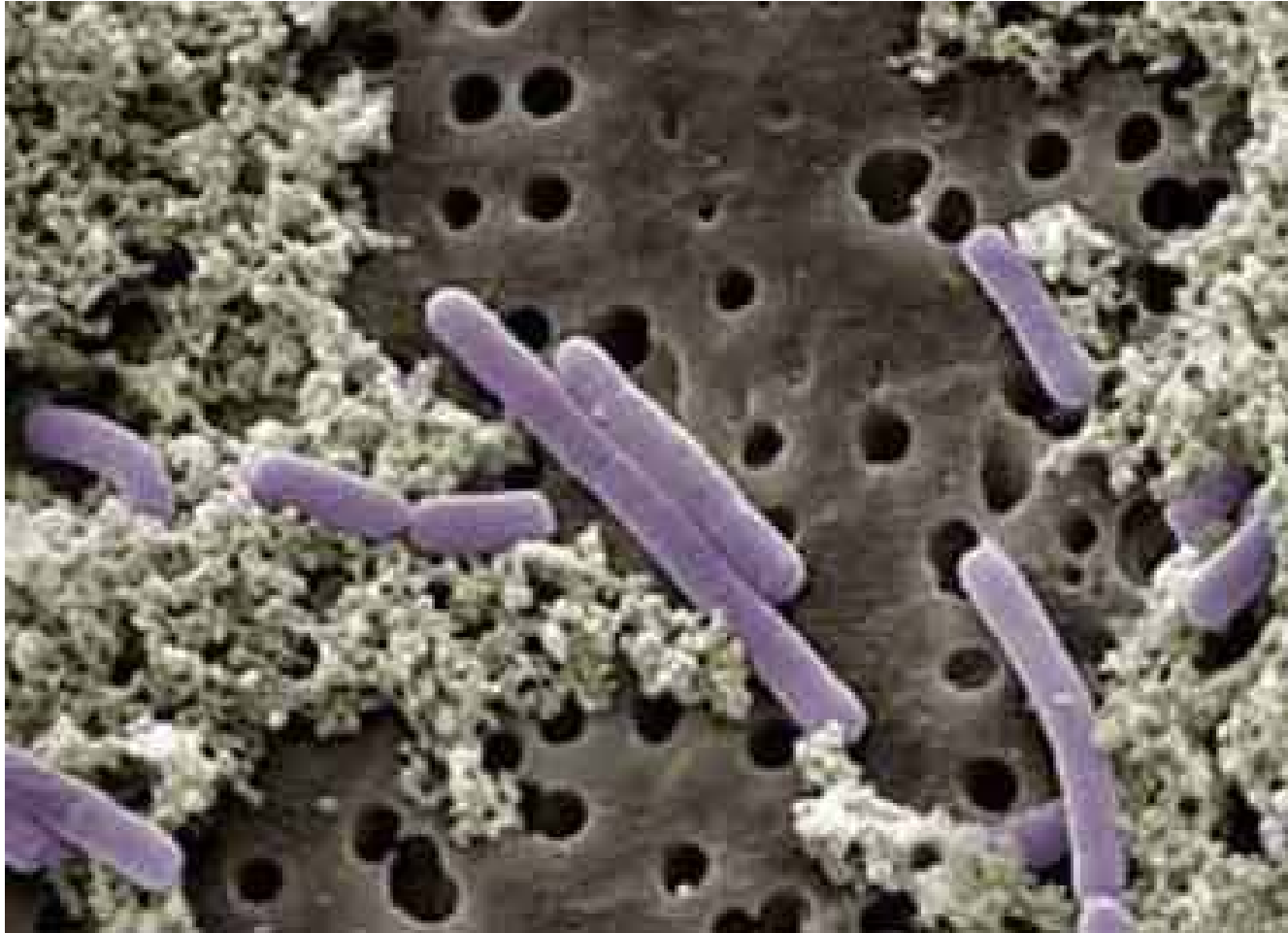
Mai és tard per millorar els nostres hàbits alimentaris i
reduir els nostres factors de risc vascular

Una dieta mediterrània suplementada amb aliments rics
en greix no saturat (oli d'oliva verge i fruita seca):

- ★ No dóna lloc a un augment de pes
- ★ S'associa a un menor risc de diabetis
- ★ Disminueix la pressió arterial
- ★ Millora el perfil lipídic

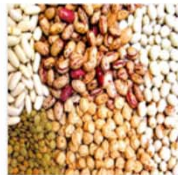


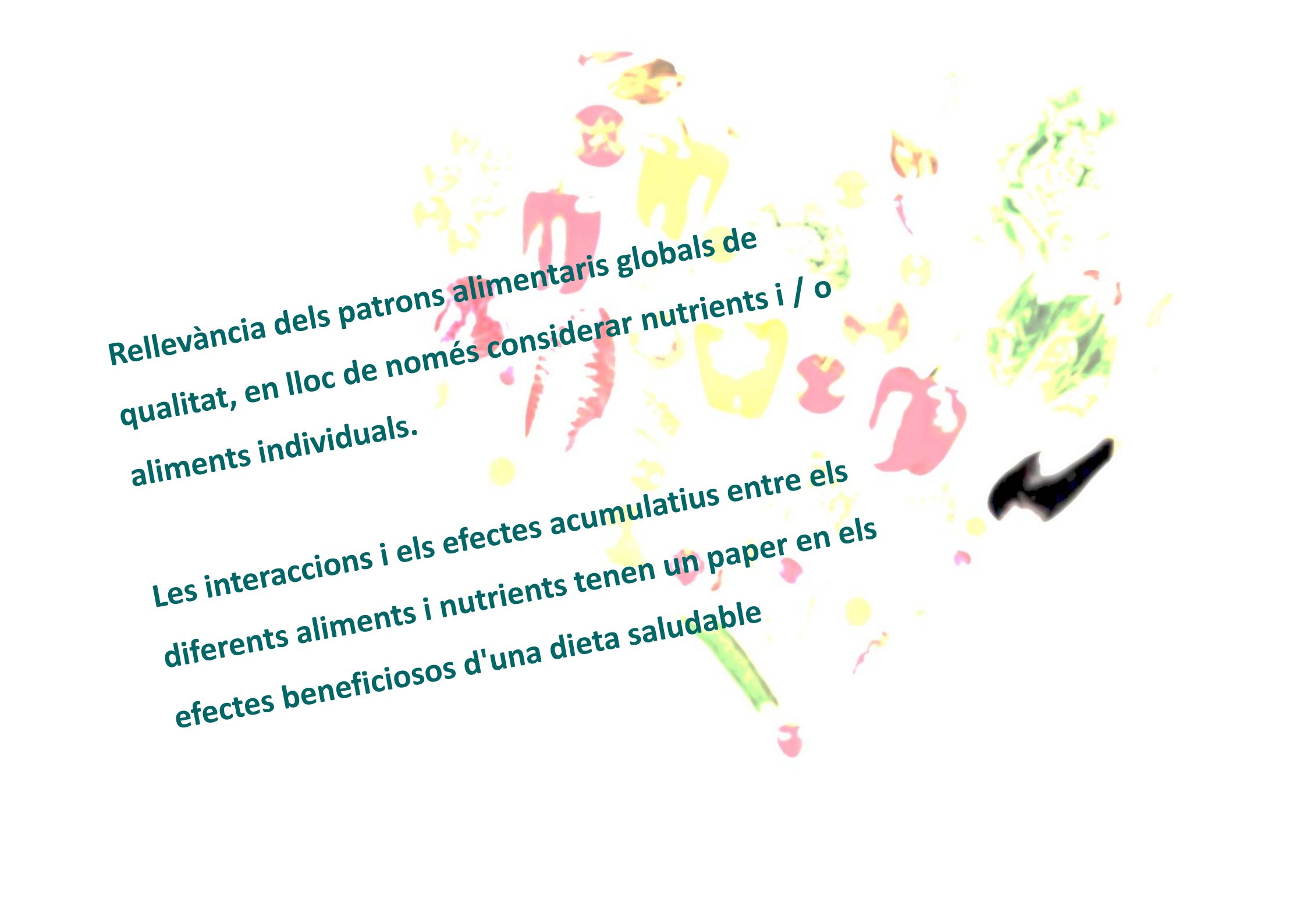
Tekening: Auke Herrema



MILLORES DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

- SUBSTITUIR OLI COMÚ PER OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.
- AUGMENTAR EL CONSUM DE FRUITS SECS I PEIX BLAU.
- SUBSTITUIR CEREALS REFINATS PER INTEGRALS
- AUGMENT DEL CONSUM DE FIBRA DIETÈTICA.
- REDUIR LA INGESTA DE SAL (SODI).
- MANTENIR LA INGESTA MODERADA DE VI.
- REDUIR EL CONSUM DE CARN VERMELLA
- EVITAR EL CONSUM DE BEGUDES REFRESCANTS I BOLLERIA INDUSTRIAL.





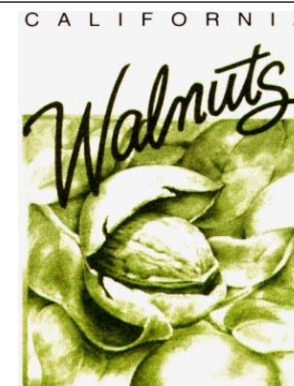
Rellevància dels patrons alimentaris globals de qualitat, en lloc de només considerar nutrients i / o aliments individuals.

Les interaccions i els efectes acumulatius entre els diferents aliments i nutrients tenen un paper en els efectes beneficiosos d'una dieta saludable



“Som el que mengem” Hipòcrates, Grècia segle V a.C.

FONDO DE INVESTIGACIÓN SANITARIA, MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACIÓN, FUNDACIÓN MAPFRE, CONSEJERIA DE SALUD DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA, DEPARTAMENT DE SALUT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA, GENERALITAT DE VALENCIA Y GOBIERNO REGIONAL DE NAVARRA.



LA DONACIÓN POR PARTE DE LAS EMPRESAS ALIMENTARIAS DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y LOS FRUTOS SECOS ES UNA CONTRIBUCIÓN SUSTANCIAL AL ESTUDIO. NINGUNA DE ESTAS COMPAÑÍAS HA DESEMPEÑADO NINGÚN PAPEL EN EL DISEÑO, RECOGIDA, ANÁLISIS NI INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.

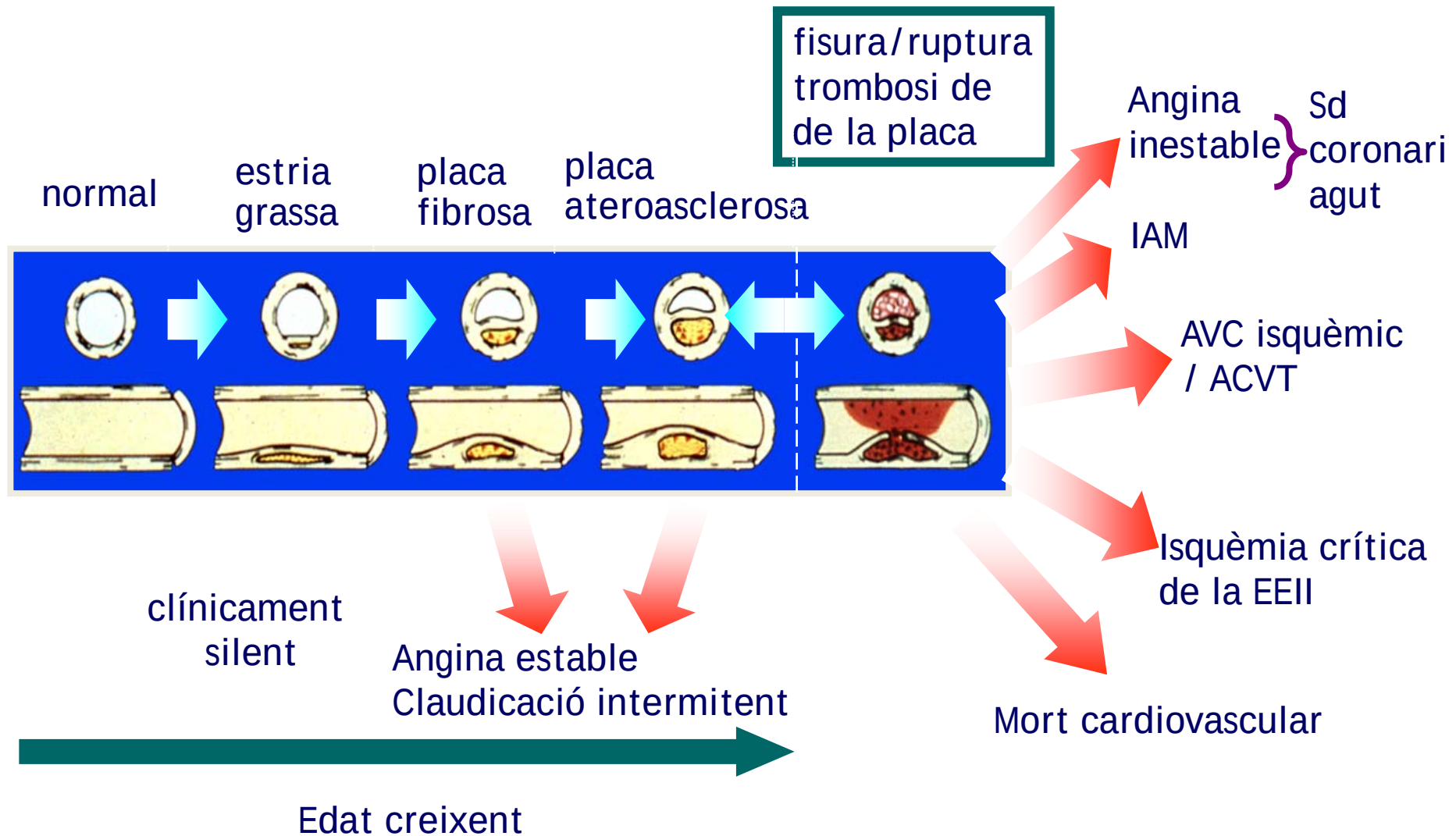




RECOMENDACIONES PARA SEGUIR UNA DIETA MEDITERRÁNEA

- ✓ Utilice Aceite de Oliva para cocinar y aliñar los alimentos
- ✓ Consuma 2 o más raciones al día de verduras y hortalizas (1 como mínimo cruda ej. ensalada)
- ✓ Tome 3 o más piezas de fruta al día (incluyendo zumos naturales)
- ✓ Consuma legumbres al menos 3 veces por semana
- ✓ Consuma pescados o mariscos al menos 3 veces por semana (1 como mínimo de pescado azul)
- ✓ Tome frutos secos y/o semillas al menos 3 veces/semana
- ✓ Consuma con mayor frecuencia carnes blancas (aves sin piel y/o conejo) que carnes rojas, embutidos u otras carnes procesadas (hamburguesas, salchichas, albóndigas)
- ✓ Aderece los platos de pasta, arroz y verduras con sofritos de tomate, ajo y cebolla o puerros al menos 2 veces/semana
- ✓ Limite a menos de 1 vez por semana el consumo de los siguientes alimentos y bebidas:
 - Nata o mantequilla
 - Bebidas azucaradas (refrescos)
 - Repostería, bollería industrial, patatas de bolsa (chips) o similares y alimentos o platos precocinados

Aterotrombosi: un procés generalitzat i progressiu



**un Mar de
ciència**
Cafè científic
a la Biblioteca



26/1/2017
Biblioteca Joan Triadú (Vic)