

¿La dieta mediterránea con aceite de oliva mejora la salud cardiaca?

La dieta mediterránea con aceite de oliva mejora los efectos protectores del colesterol HDL 'bueno',

Una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen podría mejorar los efectos protectores del colesterol "bueno", sugiere un nuevo estudio.

El estudio contó con 296 personas, con un promedio de 66 años de edad, y con un alto riesgo de enfermedad cardiaca. Se les asignó al azar a seguir una de tres dietas durante un año.

Las dietas eran: una dieta mediterránea tradicional enriquecida con aceite de oliva virgen (unas 4 cucharadas) cada día; una dieta mediterránea tradicional enriquecida con frutos secos adicionales (aproximadamente un puñado) cada día; o una dieta saludable "de control" con cantidades reducidas de carne roja, alimentos procesados, productos lácteos ricos en grasa y dulces.



Ambas dietas mediterráneas enfatizaban la fruta, las verduras, los granos integrales y las legumbres como las alubias, los garbanzos y las lentejas. También incluían cantidades moderadas de pescado y carne de ave.

La investigación mostró que solamente la dieta de control redujo los niveles de colesterol totales y del colesterol LDL "malo". Ninguna de las dietas aumentó los niveles de colesterol HDL "bueno" de forma significativa. Pero las dietas mediterráneas sí mejoraron la función HDL, y la mejora de la función HDL fue mucho mayor entre los participantes que consumieron cantidades extra de aceite de oliva virgen.

Además, los investigadores españoles dijeron que se sorprendieron al encontrar que la dieta de control tuvo un impacto negativo en las propiedades antiinflamatorias del HDL, que se asocia con la enfermedad cardiovascular.



El estudio aparece en la edición del 13 de febrero de 2017 de la revista *Circulation*.

Los hallazgos sugieren que "seguir una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen podría proteger nuestra salud cardiovascular de varias maneras, incluyendo al hacer que el 'colesterol bueno' trabaje de un modo más completo", dijo la autora principal del estudio, la Dra. Montserrat Fitó, en un comunicado de prensa de la revista.

Fitó es coordinadora del Grupo de Investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición del Instituto de Investigaciones Médicas Hospital del Mar, en Barcelona.

Fuentes:

- Lipid Metabolic Pathways and Cardiovascular Disease Risk in the Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) Trial. Dong D Wang, Estefanía Toledo, Yan Zheng, Cristina Razquin, Miguel Ruiz-Canela López, Marta Guasch-Ferré, Dolores Corella, Enrique Gómez-Gracia, Miquel Fiol, Ramón Estruch, Emilio Ros, José Lapetra, Montserrat Fitó, Fernando Aros, Luis Serra-Majem, Clary B Clish, Liming Liang, Jordi Salas-Salvadó, Miguel A Martínez-González, Frank B Hu. *Circulation*. 2017;135:AP194
- Artículo por HealthDay, traducido por HoloDoctor.com © Derechos de autor 2017, HealthDay