

Una investigación demuestra la importancia del aceite de oliva en la evolución de los enfermos con patologías cardiovasculares

El estudio demostró que los enfermos con patologías cardiovasculares evolucionaron mejor con la dieta mediterránea que con una dieta baja en grasas.

Investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), el Hospital Universitario Reina Sofía, la Universidad de Córdoba y el CIBEROBN, tras más de 7 años de estudio concluyen que la dieta mediterránea, de la cual el aceite de oliva es integrante fundamental, previene la recurrencia de eventos cardiovasculares frente a una dieta baja en grasa.

La dieta baja en grasa (rica en hidratos de carbono complejos) y la dieta mediterránea (rica en grasa monoinsaturada cuya fuente de grasa principal es el aceite de oliva virgen), han probado ser eficaces en la prevención primaria de enfermos de alto riesgo que aún no han desarrollado enfermedad cardiovascular. Sin embargo, la dieta mediterránea no había demostrado, hasta este momento, efectos beneficiosos sobre la salud en pacientes con enfermedad cardiovascular establecida, comparada con otra dieta cardiosaludable como es la dieta baja en grasa.

El estudio CORDIOPREV ha sido un ensayo clínico aleatorizado realizado en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba. En este estudio, 1.002 pacientes con enfermedad coronaria establecida de entre 20 y 76 años recibieron una intervención dietética con dieta mediterránea o de dieta baja en grasa y fueron seguidos durante siete años.

El estudio concluyó que la dieta mediterránea fue superior a la dieta baja en grasas para prevenir la aparición de infarto de miocardio, revascularización, accidente cerebrovascular isquémico, enfermedad arterial periférica y muerte de origen cardiovascular. Los resultados son muy relevantes para la práctica clínica, apoyando el uso de la dieta mediterránea para prevenir la recurrencia de la enfermedad cardiovascular.

Este estudio marca un hito en la prevención cardiovascular y su repercusión será clave para la sociedad y para el mundo científico dado que permitirá con un alto grado de evidencia científica el poder recomendar este tipo de dieta a las personas que previamente han tenido un evento cardiovascular.

