

**Se publican en la New England Journal of Medicine los resultados del Estudio PREDIMED sobre efectos de la dieta mediterránea en la salud cardiovascular**

# Una dieta rica en aceite de oliva virgen extra reduce un 30% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

- Los beneficios saludables se han demostrado sobre un grupo de personas que tomaban una dieta baja en grasas, típica de la que los médicos de todo el mundo recomienda a las personas con riesgo de padecer un accidente cardiovascular.
- El estudio, que se inició en 2003, ha contado con la colaboración de la Fundación Patrimonio Comunal Olivarero, que ha facilitado los aceites utilizados en la alimentación de las personas que han formado parte del estudio

**Madrid 26-02-2013.** Hace años que diversos grupos de científicos demostraron que el consumo de aceites de oliva tenía un efecto beneficioso sobre la salud de los humanos, pero faltaba un gran estudio que fuera capaz de cuantificar hasta qué punto su ingesta diaria, dentro de una dieta mediterránea, podía ayudar a prevenir accidentes cardiovasculares. De esa inquietud nació el Estudio “Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular”, más conocido como PREDIMED. Coincidiendo con su publicación en la prestigiosa publicación científica New England Journal of Medicine se presentaron los resultados en Madrid, en la sede del Instituto de Salud Carlos III.

Unos resultados que sin lugar a dudas son espectaculares. El consumo de una dieta mediterránea suplementada con unos 40 mililitros de aceite de oliva virgen extra al día ha demostrado ser capaz de reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular en un 30%, tomando como referencia a personas que durante ese mismo tiempo han tomado una dieta baja en grasas. Este matiz es especialmente importante ya que el PREDIMED no compara los beneficios de esta dieta que tiene su base en el aceite de oliva virgen extra con la dieta normal de un occidental, sino que se toma como referencia la que los médicos llevan años prescribiendo a aquellas personas con riesgo de padecer un accidente cardiovascular. Como destacó el coordinador del proyecto, el doctor Ramón Estruch, durante la presentación, si esa comparación se hubiera realizado con personas de la calle, con dietas sin controlar, los resultados aún hubieran sido aún más espectaculares.



## El estudio

En el Estudio PREDIMED han participado, entre los años 2003 y 2011, unos 7.500 voluntarios con alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Se dividieron en tres grupos. Dos de esos grupos tenían asignada una dieta mediterránea, una con aceite de oliva virgen extra y la otra con frutos secos. Al tercer grupo se le asignó una dieta baja en grasas. Tras cinco años de seguimiento se ha demostrado que esta última dieta no cumple las expectativas que los médicos habían puesto en ella. El doctor Estruch se mostró convencido de que la comunidad médica internacional tomará buena nota de estos resultados y obrará en consecuencia, optando por la dieta mediterránea.

La Fundación Patrimonio Comunal Olivarero ha sido una de las instituciones que ha colaborado en este estudio. Ha aportado todo el aceite de oliva virgen extra que han consumido los sujetos del estudio, una botella por semana. El director gerente de la Fundación Patrimonio Comunal Olivarero, Álvaro González Coloma, ha calificado estos resultados de hito para el sector del aceite de oliva de España.

[www.interprofesionaldelaceitedeoliva.com](http://www.interprofesionaldelaceitedeoliva.com)





**El doctor Ramón Estruch durante el acto de presentación de los resultados**

