



COMUNICADO DE PRENSA

La adherencia a la dieta mediterránea enriquecida con sólo tres cucharadas de AOVE al día previene los accidentes cardiovasculares

- La evidencia sobre los beneficios de este patrón tradicional de consumo que muestra el estudio CordioPrev se ha presentado en A Coruña durante el 30º Congreso Nacional de Medicina General y de Familia ante médicos de toda España.
- A pesar de la subida coyuntural de precios, los expertos han coincidido en resaltar lo importante que es promocionar hábitos de vida y alimentación saludables en los pacientes y la población general, especialmente entre los más jóvenes.

A Coruña, 15 de junio de 2024 – El incremento de precios de algunos de los alimentos en los que está basada principalmente la dieta mediterránea, como el aceite de oliva, podría poner en riesgo este patrón tradicional de consumo, especialmente entre los más jóvenes y clases más desfavorecidas, al optar estos colectivos por los productos ultraprocesados y grasas saturadas por su menor precio, con las consecuencias negativas para la salud que esto puede tener a largo plazo. Así se ha advertido durante el 30º Congreso Nacional de Medicina General y de Familia, donde se han puesto sobre la mesa ante los médicos asistentes de toda España lo importante que es promocionar hábitos de vida y alimentación saludables en los pacientes y la población general.

El doctor **Fernando López Segura** es uno de los investigadores principales de [CordioPrev](#) y un referente en la investigación relacionada con el aceite de oliva virgen extra. Lleva más de 30 años estudiando los beneficios de este producto en el campo de las enfermedades cardiovasculares y ha participado como ponente en la cita anual de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMFG), junto a la responsable del Grupo de Trabajo de Endocrinología y Nutrición de SEMFG, la doctora Guadalupe Blay.

Con respecto al incremento de precios de los alimentos que forman parte de la dieta mediterránea, en especial, del aceite de oliva virgen extra (AOVE), el doctor Fernando López Segura está convencido de que es coyuntural y recuerda que el consumo recomendado para una persona a diario es de 40 a 50 mililitros de aceite de oliva virgen extra (entre tres y cuatro



COMUNICADO DE PRENSA

cucharadas soperas). Es decir, “al mes serían entre litro y litro y medio por persona, por lo que no supondría una cantidad económica tan elevada (10 o 15 euros al mes, con los precios actuales)”. Considera que “a la inversión en nuestra salud y la de nuestra familia no hay que ponerle precio, y más cuando se están destinando más a otros hábitos nocivos, como la ingesta de alcohol o tabaco que son muchísimo más caros y muy perjudiciales”. En este sentido ha recordado que esos 10 o 15 euros al mes por persona del litro y medio del AOVE equivaldrían a lo que costarían tan solo tres paquetes de tabaco. “Una tostada y ensalada al día con aceite en crudo. Eso es la dieta mediterránea”, ha resumido el este doctor que desempeña su labor en la Unidad de Lípidos y Arterioesclerosis del Hospital Reina Sofía de Córdoba.

Por su parte, la **responsable del Grupo de Trabajo de Endocrinología y Nutrición de SEMG, Guadalupe Blay**, ha informado de que la dieta mediterránea se mantiene en nuestro país en un 30-40% de la población, pero sobre todo en los mayores de 50 años que tradicionalmente la han venido consumiendo, heredando esta costumbre de sus padres y abuelos, con un consumo habitual de vegetales frescos, legumbres, fruta, tostadas con aceite, ensaladas, pescado... Sin embargo, en niños y jóvenes el consumo no llega al 10-20%, porque en general consumen una dieta basada en grasas saturadas y productos ultraprocesados, como la bollería industrial. En el caso de los jóvenes entran en juego las ‘dietas milagro’ para no engordar y mantener un perfecto equilibrio corporal sin ninguna base científica, que contienen múltiples componentes y hábitos potencialmente perjudiciales.

Según la doctora Blay, los niños y los jóvenes son el estrato de la población sobre el que más hay que incidir en el consumo de la dieta mediterránea, ya que el futuro de la salud de nuestra sociedad depende de ello. Habría que comenzar por la educación en las escuelas y, por supuesto, concienciar a los padres. En cuanto a los jóvenes, es necesario realizar campañas de difusión que les informen adecuadamente de los beneficios de la dieta mediterránea y les hagan ver lo absurdo de las dietas milagro, incluso sus peligros.

Evidencia científica

La dieta mediterránea ha demostrado ser el mejor modelo basado en la evidencia para la prevención cardiovascular. Los elementos clave de este patrón tradicional son el uso abundante de aceite de oliva virgen extra y el elevado consumo de alimentos de origen vegetal natural (frutas, verduras, frutos secos y legumbres) y pescado, junto con la reducción de carnes procesadas, carnes rojas y productos ultraprocesados.



COMUNICADO DE PRENSA

El estudio CordioPrev publicado por la revista científica internacional *The Lancet*, y que ha contado con la participación del doctor López, demostraba por primera vez que la Dieta mediterránea rica en AOVE previene la recurrencia de accidentes cardiovasculares. Su objetivo principal era demostrar si el consumo de una dieta mediterránea con aceite de oliva virgen como grasa fundamental reducía la incidencia de nuevos accidentes cardiovasculares -infarto agudo de miocardio, ictus, angor o la muerte- en pacientes que ya han tenido un infarto previo, comparada con el consumo de una dieta baja en grasas que es lo que aconsejan el panel de expertos americanos y de los países anglosajones.

El doctor Fernando López informa que, tras siete años de seguimiento a 1.002 pacientes que habían sufrido un infarto el año anterior incluidos en el estudio, la mitad con dieta mediterránea y AOVE, y la otra mitad con dieta baja en grasas, los que siguieron la Dieta mediterránea reinfartaron o murieron un 27% menos -en el caso de los varones, que es el grupo más importante, esta cifra llegó hasta el 32%- frente a los que consumieron la dieta baja en grasas.

De igual forma, el CordioPrev ha ofrecido multitud de datos que demuestran que el AOVE tiene efectos favorables sobre todos los factores de riesgo cardiovascular y los mecanismos de producción de la arteriosclerosis: colesterol, hipertensión arterial, diabetes, oxidación, inflamación, coagulación, protección de endotelio, etc.

Estos resultados, que han sido dados a conocer en A Coruña durante el 30º Congreso nacional de la SEMG, demuestran que seguir una dieta mediterránea con AOVE puede ser tanto o más eficaz para prevenir la muerte y el reinfarto que los medicamentos que utilizamos hoy en estos pacientes, según ha recalcado el experto. Este efecto beneficioso del aceite se suma al efecto de los medicamentos aspirina, estatinas, etc. por lo que, “igual que se está empezando a prescribir ejercicio físico desde las consultas, se debería prescribir seguir una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra”.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es