

Estudio 'Predimed'

## Una dieta mediterránea rica en grasas saludables no lleva a un aumento de peso

Un estudio sobre dieta mediterránea dirigido por Ramón Estruch, del Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CiberOBN), publicado en el último número de la revista *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, concluye que sus calorías y grasas son 'más sanas'.

Redacción. Madrid | dmredaccion@diariomedico.com | 07/06/2016 12:16



Ramón Estruch, investigador del Ciberobn en el Hospital Clínic. (CIBERObn)

Seguir una dieta mediterránea no restringida en calorías y rica en grasas vegetales como el aceite de oliva virgen extra o frutos secos no conduce a un aumento de peso significativo en comparación con una dieta baja en grasa. Esta es la principal conclusión de un amplio estudio aleatorizado que publica *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. El estudio sugiere que las directrices actuales de la salud que recomiendan una dieta baja en grasas y en calorías crean un **miedo innecesario a las grasas saludables presentes en la dieta mediterránea**, con conocidos beneficios para la salud.

La acumulación de pruebas científicas sugiere que el contenido total de grasa no es una medida útil de los daños o beneficios de los alimentos, sino que el énfasis debe estar en comer más calorías procedentes de frutas, frutos secos, verduras, legumbres, pescado, yogur, aceites vegetales ricos en fenoles (aceite de oliva virgen extra), y granos integrales mínimamente procesados; y un **menor número de calorías procedentes de alimentos altamente procesados** ricos en almidón, azúcar, sal o grasas trans.

"Durante más de 40 años, la política nutricional ha abogado por una dieta baja en grasa, pero estamos viendo poco impacto en el aumento de la obesidad", asegura el autor principal del estudio, **Ramón Estruch**, investigador del [Ciberobn](#) en el Hospital Clínico de Barcelona. "Nuestro estudio muestra que **una dieta mediterránea rica en grasas vegetales, como el aceite de oliva virgen extra y los frutos secos, tuvo poco efecto sobre el peso corporal o la circunferencia de la cintura en comparación con las personas que siguen una dieta baja en grasa. La dieta mediterránea tiene beneficios para la salud conocidos e incluye grasas saludables, tales como aceites vegetales, pescado y frutos secos**".

- *Debemos abandonar el mito de que los productos bajos en grasas y los bajos en calorías conducen a una menor ganancia de peso*

La obesidad es un **factor de riesgo clave en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y trastornos musculoesqueléticos**. La recomendación estándar para la prevención y el tratamiento de la obesidad es seguir una dieta baja en grasas y el aumento de la actividad física, y muchas organizaciones de salud como la [OMS](#) recomienda que las grasas no aporten más de un 30 por ciento de la ingesta total de energía.

### **Calorías 'saludables'**

Los expertos insisten en que es hora de fijar pautas dietéticas que destierren límites arbitrarios obsoletos sobre el consumo total de grasa. También es hora de dejar atrás las advertencias y avisos centrados en contar calorías para recomendar opciones más ricas en grasas saludables. Aseguran que **debemos abandonar el mito de que los productos bajos en grasas y los bajos en calorías conducen a una menor ganancia de peso**.

Los investigadores recuerdan que el contenido de grasa de los alimentos y las dietas simplemente no es una métrica útil para estimar los daños o beneficios a largo plazo. **La aportación energética y el contenido total de calorías pueden ser igualmente engañosos**. Por el contrario, la evidencia científica moderna es compatible con un énfasis en comer más calorías procedentes de frutas, frutos secos, verduras, legumbres, pescado, yogur, aceites vegetales ricos en fenoles (aceite de oliva virgen extra) y cereales integrales mínimamente procesados; y un menor número de calorías procedentes de alimentos altamente procesados ricos en almidón, azúcar, sal o grasas trans.



Ramón Estruch, investigador del Ciberobn en el Hospital Círculo de Barcelona.

**ENTORNO** Las grasas 'sanas' de la dieta mediterránea no originan aumento de peso

MADRID  
REDACCION

Seguir una dieta mediterránea no restringida en calorías y rica en grasas vegetales como el aceite de oliva virgen extra o frutos se-

verduras, legumbres, pescado, yogur, aceites vegetales ricos en fitoesteroles (aceite de oliva virgen extra), y granos integrales mínimamente procesados; y un menor número de

PROFESIÓN

## Baleares y C. Valenciana, las que más TIS tienen

El 74,4% y el 60,2% de médicos de AP, respectivamente, superan las 1.500

La OMC pide 50 millones para contratar mil médicos en CCAA deficitarias

MADRID  
FRANCISCO GOMI  
fgomi@diariomedico.com

Baleares y la Comunidad Valenciana son las dos autonomías con más médicos con cupos superiores a las 1.500 tarjetas sanitarias (TIS) y, por tanto, con cargas de trabajo excesivas, según la encuesta que ayer presentaron las Vocales de Atención Primaria de la OMC y que, entre otras

cosas, revela "acusadas diferencias" entre las comunidades en TIS, cargas de trabajo y demoras en el primer nivel asistencial. El sondeo, elaborado con 4.450 médicos de primaria de todas las autonomías, es la segunda parte del estudio que la OMC presentó a finales de 2015.

El 45,4 por ciento de los médicos de atención primaria del SNS encuestados tie-

nen cupos superiores a las 1.500 personas asignadas, cuando la cifra idónea, según Vicente Matas, vocal de Atención Primaria Urbana de la OMC, se sitúa en 1.200, en el caso de los médicos de Familia, y en 1.000 para los pediatras. Ese porcentaje se eleva al 74,4 por ciento en el caso de Baleares y al 60,2 por ciento para la Comunidad Valenciana, dos autonomías

que se colocan muy por encima de la media del SNS y lideran ese ranking negativo.

En el extremo opuesto, es decir el de las comunidades con menor porcentaje de médicos de primaria con cupos superiores a las 1.500 TIS y, por tanto, menos saturados, están Castilla y León (22,5 por ciento), Extremadura (28,6 por ciento) y Cantabria y Aragón, ambas

INFORMATIVA