



Adherencia a la dieta mediterránea y su papel en la prevención del síndrome metabólico

Autor: Kaouther Benabdellah
Facultad de Farmacia UCM , Febrero 2016.

1. Introducción

- La dieta mediterránea (DM) es probablemente uno de los modelos dietéticos más saludables que existen actualmente.
- Se caracteriza por un perfil dietético basado en alimentos típicos de la región mediterránea y su estilo de vida: elevada ingesta de verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva (bajo consumo de grasas saturadas), moderada-alta ingesta de pescado, moderada ingesta de vino con las comidas, baja ingesta de carnes rojas y productos lácteos.
- La adhesión a la DM se puede cuantificar mediante diferentes índices de adecuación (Diet Scores). Varios estudios observacionales han demostrado que una elevada adherencia a la DM protege frente al síndrome metabólico (SM).
- El SM se define por la presencia en un individuo, de un conjunto de factores tales como obesidad, hipertensión, intolerancia a la glucosa, dislipemias los cuales inducen mayor riesgo de padecer enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus tipo II en un contexto de resistencia insulínica.
- El SM es una entidad clínica controvertida. No existe una definición internacional consensuada, aunque los parámetros más extendidos para identificar el SM son los propuestos por el *National Cholesterol Education Program* (NCEP-ATP III) en 2001 y actualizados posteriormente por la *International Diabetes Federation* (IDF) en 2005.
- El SM es altamente prevalente, está en torno al 30% en la población adulta en los países ricos, y se asocia de manera muy estrecha con las enfermedades cardiovasculares que son la causa más frecuente de muerte en el mundo en el siglo XXI.



2. Objetivo

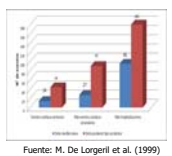
Realizar una revisión bibliográfica sobre el síndrome metabólico y su prevención, y analizar las últimas evidencias científicas con respecto al posible efecto de adhesión a la dieta Mediterránea y su papel en el desarrollo, control y prevención del síndrome metabólico.

3. Material y metodología

Se ha realizado una revisión bibliográfica (2010-2015), incluyéndose referencias clásicas de años anteriores. Se ha llevado a cabo en las bases de datos científicas *Pubmed*, *Predimed*, *Medline Plus*, *Dialnet*, *Pagina Web Innovadieta de la UCM* utilizando las palabras claves: Mediterranean Diet, Metabolic Syndrome, Adherence, Prevention, Prevalence, Obesity, Diabetes, Association Mediterranean Diet-Metabolic syndrome.

4. Resultados

ESTUDIOS	AÑO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
LYON DIET HEART	1999	Estudio aleatorizado de prevención secundaria 605 participantes reclutados después de un primer infarto Seguimiento anual por 5 años	Comprobar si una DM rica en ácido alfa-linolénico puede reducir la tasa de recurrencia de un evento cardiovascular después de un primer infarto de miocardio.	- Reducción del riesgo de un 70% en la mortalidad global - Reducción del 73% en infarto de miocardio no fatal y mortalidad cardiaca.	La adherencia a la DM protege contra nuevos eventos cardiovasculares.
PREDIMED	2003	Estudio multicéntrico aleatorizado Estudio de mayor envergadura en España (más de 90 investigadores) Seguimiento de 7000 participantes durante casi 5 años	Valorar los efectos de una DM suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, sobre la aparición de enfermedades cardiovasculares.	Reducción en un 30% la incidencia de complicaciones cardiovasculares mayores.	Evidencia científica de primer orden a favor de la eficacia de la DM en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular.
METAANÁLISIS DE KASTORINI Y PANAGIOTAKOS	2011	Incluye los resultados de 50 estudios sobre la DM Un total de 534.906 participantes	Estimar el efecto de la DM sobre el SM y sus componentes.	Reducción en el riesgo de SM en 31% Efecto protector sobre los componentes de SM.	La adherencia a una DM se asocia a un menor riesgo de SM y tiene efectos beneficiosos sobre sus componentes individuales.
SUN	1999	Estudio de cohorte abierta multidisciplinaria prospectiva Más de 20.000 graduados universitarios Seguimiento durante 6 años	Estudiar el papel de la dieta en prevención de la enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, hipertensión.	- Adecuada validez para los datos de perímetro de cintura, concentraciones de triglicéridos. - Moderada validez para los datos de glucemia, HDL-Colesterol, presión arterial	Los valores autodeclarados sobre los criterios del SM poseen una validez moderada y pueden tenerse en cuenta en estudios epidemiológicos.
ARIC	1987	Estudio de 9514 participantes con alta ingesta de carne. Seguimiento de 9 años	Investigar la etiología de la arteriosclerosis y sus secuelas clínicas.	Mayor tasa de incidencia de diabetes mellitus tipo II	
ESPOSITO Y COL	2006	Seguimiento de 901 participantes con Diabetes tipo II durante 2 años del Sur de Italia.	Estudiar el efecto de la DM sobre el SM.	- Menor prevalencia del SM en comparación con el grupo control. - Reducción del 58% de padecer SM	A mayor adherencia a la DM menor nivel de glucosa postprandial.
ATTICA	2007	Estudio representativo de una área urbana de Grecia		Reducción del 20% de la incidencia del SM	
Farmacia Comunitaria	2014	-Estudio observacional descriptivo en una farmacia comunitaria de Vigo - Población de estudio: Toda persona que acudió a la farmacia a realizar determinación de parámetros cumpliendo algunos criterios de diagnóstico del SM - Seguimiento de 2 meses.	Detectar pacientes que pueden estar desarrollando un SM oculto	Se ha detectado sólo 2 casos de SM ocultos de los 20% de los encuestados.	La farmacia podría ser un lugar adecuado para detectar riesgos asociados al SM en el marco de atención farmacéutica y educación sanitaria



Fuente: M. De Lorgeril et al. (1999)



Fuente: R. Estruch et al. (2006)



Botero. Picnic-1989

5. Conclusiones

La adherencia a la dieta Mediterránea muestra una clara asociación con la prevención del síndrome metabólico. Varios estudios observacionales han mostrado que protege frente al síndrome metabólico y puede revertirlo. Una elevada adherencia a la dieta Mediterránea tradicional se asocia por lo tanto a una menor mortalidad global. Desde el punto de vista de salud pública, se debe realizar un importante esfuerzo en la prevención del síndrome metabólico, y aumentar las evidencias sobre la estrategia terapéutica óptima para su tratamiento. El farmacéutico como profesional sanitario tiene una importante labor en este campo.

6. Bibliografía

1. Martínez-González MA, et al. "Cohort profile: design and methods of the PREDIMED study". *Int J Epidemiol.* 2012; 41(2):377-385. doi: 10.1093/ije/dyq250.
2. Serra-Majem, L.; B. Roman y R. Estruch. "Scientific evidence of interventions Using the mediterranean diet: a Systematic review", *Nutr Rev* 2006, 64 (2 Pt 2): S27-47.
3. Kastorini et al. "The effect of Mediterranean Diet on Metabolic Syndrome and its Components". *J.Am.Coll. Cardiol.* 2011, 57,1299-1313 doi:10.1016/j.jacc.2010.09.073.