

DIETA MEDITERRÁNEA. CORAZÓN. Muchos médicos y profesionales de la nutrición se dedican en todo el mundo a examinar los beneficios para la salud que representa la dieta mediterránea. Una de estas investigaciones, muy interesante, ha sido realizada a través del denominado Estudio Corazón en Lyon, Francia, sobre un gran grupo de pacientes que anteriormente habían sufrido un ataque cardíaco. A la mitad de ellos, unos 300, se les animó a que incrementasen su consumo de cereales, frutas y vegetales y a que sustituyesen las carnes rojas por la de pollo. Asimismo, prescindieron de la mantequilla en favor de un sucedáneo rico en ácido linolénico poliinsaturado. Tras 27 meses del estudio epidemiológico, se comprobó que el grupo sometido a esta dieta de tipo mediterráneo había presentado un total de tres fallecimientos por accidentes coronarios y otros cinco ataques cardíacos no mortales. Mientras, el grupo control, similar en número, pero sin el tratamiento dietético, sufrió un total de 16 episodios cardíacos fatales y otros 17 no mortales, es decir, que la dieta tipo mediterráneo redujo los peligros de reincidencia de accidente coronario en más de un 70 %.