



Estimado socio:

En el boletín electrónico de este mes, desde la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) nos gustaría poner de manifiesto la **elevada repercusión internacional que ha tenido el Proyecto PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea)** tras concluir con éxito, después de más de 10 años de trabajo, el ensayo con 7.447 participantes llevado a cabo por 19 grupos multicéntricos y multidisciplinares del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), pertenecientes a siete Comunidades Autónomas de nuestro país.

Buen ejemplo de ello es la reciente incorporación, en las **Nuevas Guías Dietéticas Americanas (Comité científico para las Dietary Guidelines for Americans, 2015)**, de la **dieta mediterránea como patrón saludable para prevenir las enfermedades cardiovasculares** basándose en las conclusiones de este ensayo clínico, el más exhaustivo sobre los efectos de este régimen en la salud. De hecho el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Gobierno de Estados Unidos hizo alusión al estudio PREDIMED en sus guías nutricionales de este año hasta en 82 ocasiones.

El estudio PREDIMED se llevó a cabo entre los años 2003 y 2011 contando con la participación de 7.447 personas de alto riesgo vascular. Este proyecto nació con el objetivo de demostrar los efectos de los alimentos y nutrientes en la prevención y tratamiento de las enfermedades. También para probar los mecanismos responsables de sus efectos sobre la salud, realizar recomendaciones a los pacientes y población en general e investigar las estrategias que permitan lograr la adherencia a dichas recomendaciones.

Las Guías Dietéticas Americanas son recomendaciones que sirven de base a la hora de diseñar programas de educación alimentaria y nutricional, de ahí la importancia de **revisar su contenido periódicamente atendiendo a los nuevos conocimientos científicos y tendencias de consumo.**

El hecho de que el proyecto PREDIMED forme parte ya de su contenido actualizado hace que **la dieta mediterránea pase a ocupar un lugar destacado como uno de los patrones dietéticos más saludables, basado en la mejor evidencia científica, para la prevención de enfermedades cardiovasculares**, tal y como lo evidenciaron las conclusiones de este ensayo clínico.

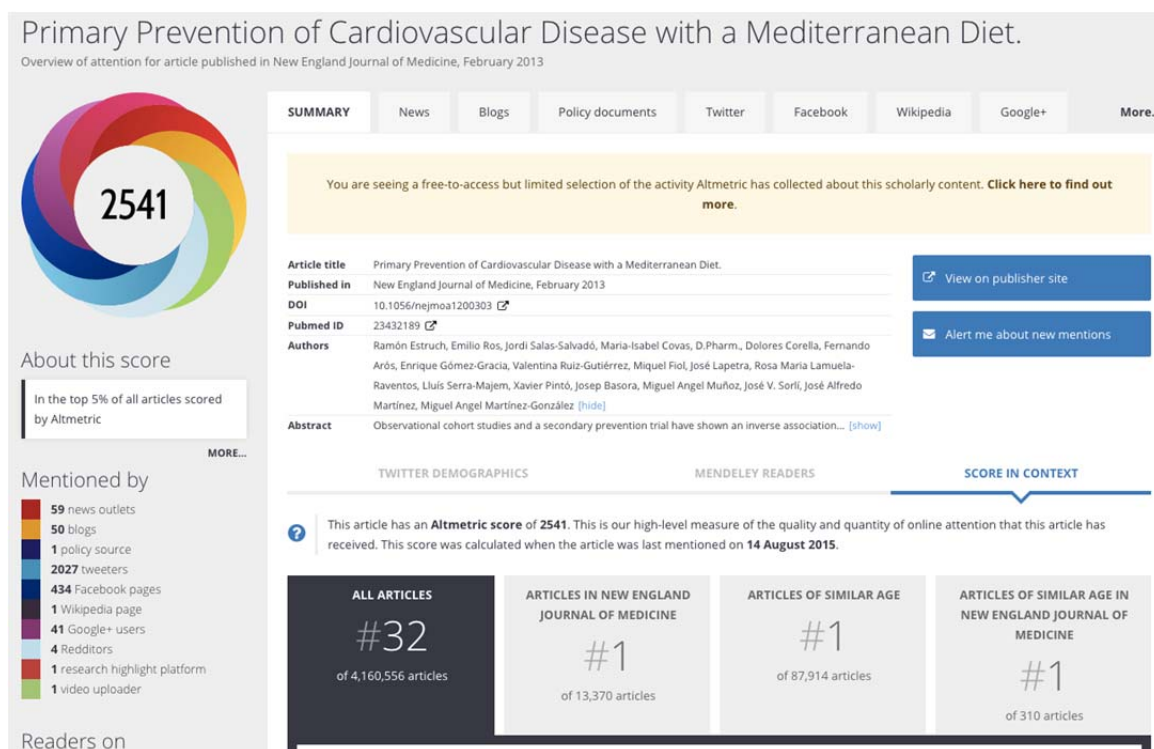
El comité científico encargado de la actualización de las Guías Dietéticas Americanas valoró como decisiva la detección de un patrón que ayudará a prevenir la carga de enfermedad cardiovascular en millones de personas en todo el mundo. De ello se desprende que **el Proyecto PREDIMED ha logrado crear marca en el mundo, convirtiéndose en la herramienta de salud mejor fundamentada para la prevención cardiovascular basada en la dieta. El estudio PREDIMED ha sido clave para promocionar el modelo de alimentación mediterránea a nivel global.**

Este hecho se traduce en que estadounidenses como Steve Friedson se estén incorporando a la dieta mediterránea o que la bielorrusa Nina Obsianikova hable de ella a sus compatriotas: *“Nos encanta la dieta mediterránea. Quienes la descubren al viajar a España o Italia intentan cambiar sus hábitos alimentarios y comer más pasta, verdura fresca, ensalada, aceite de oliva, buen vino y por supuesto jamón serrano”*, afirma Obsianikova. Sin embargo, la mayor dificultad para adoptar estos patrones alimentarios



fuera de España es el precio de los alimentos, que en un país como Bielorrusia, resultan demasiado elevados para un consumidor medio.

Otro ejemplo de que el proyecto PREDIMED ha contribuido a que la dieta mediterránea entre de lleno en lo mejor de la evidencia científica, alcanzando su traslación al máximo nivel, es que **el artículo sobre Prevención Primaria de las Enfermedades Cardiovasculares con Dieta Mediterránea continúa como el primer artículo en cuanto a su impacto científico y social de los 13.370 artículos de la prestigiosa revista médica The New England Journal of Medicine (NEJM) que han sido valorados (según Altmetric). Además, es el número 32 de entre más de 4 millones de artículos científicos valorados de todas las revistas.**



### Cambio de hábitos alimentarios

En contraposición a lo expuesto anteriormente, **desde la SEEDO queremos reflexionar también sobre el cambio de hábitos alimentarios que se está produciendo en nuestro país.** La población española ha comenzado a abandonar poco a poco la dieta mediterránea a consecuencia de la globalización de otros hábitos y la crisis económica. Por ejemplo, el consumo de aceite de oliva descendió un 13% en la última década.

Según los últimos estudios, trasladados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, sólo el 50% de la población española tiene hábitos alimentarios saludables; cerca del 40% apenas cumple algunos aspectos básicos de las recomendaciones nutricionales para la población y el 10% de los ciudadanos no las siguen en absoluto.

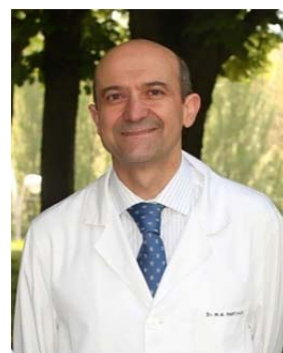




**El perfil del consumidor está cambiando.** Actualmente la comida principal del día se realiza fuera de casa (casi un 30% del gasto en alimentación se emplea en pagar comidas fuera del hogar) a lo que se suma que se dedique menos tiempo a comprar alimentos y a la elaboración de comidas. Ello da como resultado comidas fáciles de preparar y rápidas de consumir, pero no siempre equilibradas nutricionalmente.

Teniendo en cuenta lo expuesto, **debemos centrar nuestros esfuerzos en lograr que la población adquiera de nuevo pautas alimentarias saludables como no prescindir del desayuno, que la familia coma junta, lo que ayudará a transmitir de padres a hijos hábitos alimentarios correctos, y que se realice actividad física durante el tiempo de ocio.** Como ha demostrado PREDIMED, se debe seleccionar aceite de oliva virgen extra para todos los usos culinarios, consumir abundantes frutos secos, *reducir* carnes rojas y procesadas, así como bebidas azucaradas y dulces y preferir el pan integral en vez de pan blanco. Estos cambios también contribuirán a la reducción de la obesidad y sus consecuencias adversas. En CIBERObn somos ya muchos grupos los que estamos trabajando en esta línea con el **nuevo proyecto PREDIMED-PLUS**, que ya lleva aleatorizados 2.500 nuevos participantes. La meta es llegar dentro de un año a 6.000 participantes.

Esperando que resultara de vuestro interés lo expuesto, recibid un cordial saludo,



Miguel Ángel Martínez González  
Socio SEEDO

---

Como socios de la SEEDO, desde aquí os invitamos a participar en el próximo **Congreso de la Sociedad, sobre “Obesidad y Enfermedades metabólicas”** que tendrá lugar en la ciudad de Málaga, del 25 al 27 de noviembre de 2015.

Podéis acceder a toda la información sobre el Congreso a través de la web de la SEEDO (<http://www.seedo.es/>) o directamente a través de la web del Congreso (<http://seedo2015.com/>).



**PARA HACERSE SOCIO DE LA SEEDO: Hay que rellenar el formulario al que se accede clicando en Alta Nuevo Socio en el apartado web QUIERO SER SOCIO.**