

La dieta mediterránea aumenta la longevidad

DIARIO MÉDICO

1 julio 2009

Investigadores de la Facultad de Salud Pública de Harvard, en Boston, coordinados por Dimitrios Trichopoulos, han mostrado que el consumo de vino de forma moderada, la ingesta de cantidades pequeñas de carne y gran número de verduras, frutas y frutos secos, así como el aceite de oliva parecen contribuir a un incremento de la longevidad.

El estudio se publica on-line en BMJ. Los científicos, que analizaban los posibles beneficios que se derivan de la dieta mediterránea, han examinado datos de 23.000 individuos sanos (hombres y mujeres de entre 20 y 86 años) en Grecia que habían participado en el ensayo Prospectivo de Investigación Europea en Cáncer y Nutrición.

Aunque este trabajo no evaluaba las causas de muerte, estudios previos en esta cohorte habían mostrado que la dieta mediterránea tiene un efecto beneficioso en la mortalidad cardíaca.

Tras una mediana de seguimiento de ocho años y medio, el equipo de Trichopoulos observó que la tasa de mortalidad era mayor en los participantes que seguían menos la dieta mediterránea.

Varios patrones

El editorial adjunto, cuya autora es Teresa T. Fung, de la Facultad de Salud Pública de Harvard, en Boston, señala que para promover la longevidad hay que seguir varios patrones de la dieta mediterránea, ya que el efecto de uno solo no es suficiente.

<http://endocrinologia.diariomedico.com/2009/07/01/area-cientifica/especialidades/endocrinologia/la-dieta-mediterranea-aumenta-la-longevidad>