

La dieta mediterránea restringida a la energía podría afectar los genes y mejorar la salud



Una nueva investigación muestra que una dieta mediterránea rica en grasas con nueces y aceite de oliva virgen extra, podría modificar la función de genes celulares específicos. Esto debería ayudar en la lucha contra varias enfermedades, especialmente en las enfermedades cardiovasculares.

El funcionamiento sin problemas de la metilación es crucial para el correcto funcionamiento de casi todos los sistemas del cuerpo humano. La metilación del ADN es un proceso natural involucrado en el control de la expresión correcta de los genes en las células del cuerpo para que funcione correctamente y se mantenga saludable.

Lea también: [¿Cómo influye la dieta mediterránea en la salud del corazón?](#)

Un equipo de investigadores apoyado por el proyecto financiado con fondos europeos PREDIMED PLUS, analizó si una intervención con dos dietas mediterráneas, una rica en aceite de oliva virgen extra (AOVE) y otra en nueces, tuvo un impacto en el estado de metilación de genes de blanco periférico células sanguíneas (PWBC).

Publicaron sus hallazgos en la revista [Nutrients](#), centrándose en tres grupos de intervención en voluntarios con alto riesgo cardiovascular: Mediterranean Diet (MedDiet) + EVOO, MedDiet +

nueces, y un grupo de control bajo en grasa. El equipo argumentó que los componentes específicos de MedDiet, particularmente los frutos secos y el AOVE, podían inducir cambios de metilación en varios genes PWBC. *"Estos cambios pueden tener beneficios potenciales en la salud, especialmente los cambios en los genes relacionados con el metabolismo intermedio, la diabetes, la inflamación y la transducción de señales, que pueden contribuir a explicar el papel de la MedDiet y la calidad de la grasa en los resultados de salud"*, señalaron los investigadores.

El estudio actual se realizó en el marco del ensayo PREDIMED. La Prevención con Dieta Mediterránea fue un ensayo clínico aleatorizado de intervención nutricional multicéntrico llevado a cabo en España de 2003 a 2011 para evaluar los efectos de la MedDiet en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Los participantes fueron hombres de 55 a 80 años y mujeres de 60 a 80 años sin antecedentes de enfermedad cardiovascular.

Lea también: [¿Puede una dieta mediterránea o una dieta baja en grasa prevenir sus dolores de cabeza?](#)

El proyecto PREDIMED PLUS (Efectos a largo plazo de una dieta mediterránea restringida en energía sobre mortalidad y enfermedad cardiovascular: el estudio PREDIMED PLUS) aborda el efecto cardiovascular de una intervención intensiva de estilo de vida para bajar de peso basada en una MedDiet tradicional de energía restringida en comparación con un programa menos intensivo usando MedDiet, pero sin restricción de energía, intervención de comportamiento o programa de actividad física.

El objetivo de la investigación es proporcionar un enfoque nuevo, asequible y sostenible para reducir el exceso de morbilidad y mortalidad cardiovascular entre los adultos con sobrepeso u obesidad, más allá de lo que ya se observó en el ensayo PREDIMED I. Los investigadores encontraron una pérdida de peso significativamente mayor en la intervención que en el grupo de control, y mayores reducciones en la circunferencia de la cintura. También se observaron reducciones más fuertes en el grupo de intervención para la presión arterial, la glucemia en ayunas y los niveles de colesterol total. Llegaron a la conclusión de que la MedDiet con restricción energética y la actividad física eran "superiores a la dieta de control para lograr una pérdida sostenida de peso, una mayor tasa de reversión del síndrome metabólico que el grupo de control".

Unos 6.919 participantes en más de 20 centros de campo en toda España fueron contratados para el proyecto PREDIMED PLUS.