

DIETA MEDITERRANEA TAMBIÉN EN PREVENCIÓN SECUNDARIA, ÚLTIMOS DATOS. ESTUDIO CARDIOPREV.

Autor: Marcos García Aguado

Fecha de publicación: 18/05/2022

Patología: CI y factores de riesgo CV / Categoría: Novedades

Tiempo de lectura: 2 minutos



En septiembre de 2021 publicamos un post en [CARPRIMARIA](#) que hacía referencia a datos publicados del estudio español [CARDIOPREV](#) sobre dieta mediterránea en prevención secundaria.

El estudio **CARDIOPREV** es un ensayo aleatorizado que compara los efectos de la dieta mediterránea con la dieta baja en grasas en el ámbito de la prevención secundaria. La evidencia científica en prevención secundaria es escasa. Este estudio es el más amplio sobre este tema.

El estudio se realizó en un solo centro sanitario de España, el **Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba**. Se incluyeron pacientes con enfermedad cardiovascular establecida (*enfermedad coronaria*) y edades comprendidas entre los 20 y los 75 años, asignados en una proporción 1:1 a recibir una dieta pobre en grasas o una dieta mediterránea. El seguimiento fue de 7 años. Se incluyeron un total de 1002 pacientes, 500 para la dieta baja en grasas y 502 para la dieta mediterránea. El 82.7% eran hombres.

El objetivo principal del estudio era la combinación de eventos cardiovasculares mayores: infarto de miocardio, revascularización coronaria, accidente cerebrovascular isquémico, enfermedad arterial periférica y la muerte cardiovascular.

Se produjeron 87 eventos en el grupo de dieta mediterránea y 111 en el grupo de dieta baja en grasas. Los resultados fueron mejores para la dieta mediterránea (*HR ajustados de 0.719 en dieta mediterránea y 0.753 en dieta baja en grasas*). Los beneficios se constataron

en los hombres, pero no en las mujeres, aunque el número de mujeres participantes eran significativamente bajo en comparación con el de los hombres (*probablemente el estudio adolece de escasa potencia estadística para evaluar el papel de la dieta en mujeres, siendo preciso investigación específica en este grupo poblacional*). Se demuestra una reducción del riesgo relativo del 26% con la dieta mediterránea en comparación con la dieta baja en grasas.

Por tanto, según este estudio, la dieta mediterránea es superior a la dieta baja en grasas en la prevención secundaria de eventos cardiovasculares mayores, lo cuál influye en nuestra práctica clínica diaria, fortaleciendo su papel de beneficio pronóstico en la enfermedad coronaria. Los participantes no presentaban otras enfermedades ateroscleróticas, por lo que no podemos extrapolarlo a otros ámbitos de la prevención secundaria.

También debemos tener en cuenta que los pacientes llevaron a cabo una dieta de alta intensidad, con apoyo de dietistas, no habitual en la vida real.



Ilustración 1. Dieta mediterránea. Prevención secundaria.

REFERENCIAS

[Lancet. 2022. May 4;S0140-6736\(22\)00122-2](#)