

València, 01.03.13

CAMPUS SOSTENIBLE

La Universitat adverteix que els joves tendeixen a abandonar la dieta mediterrània

- Diversos estudis realitzats pel departament de Medicina Preventiva detecten un consum insuficient de fruites, llegums i fruits secs entre els estudiants, alhora que un excés de carns roges i pastisseria industrial. Aquesta tendència s'observa, a més, en professors i personal d'administració i serveis.
- La Universitat de València també ha tingut una participació molt rellevant en l'estudi PREDIMED, les conclusions del qual s'han presentat aquesta setmana, juntament amb la seua publicació a la revista *The New England Journal of Medicine*.

El Departament de Medicina Preventiva de la Facultat de Medicina i Odontologia desenvolupa diversos estudis de seguiment de la dieta mediterrània a la Universitat de València i els resultats mostren que els estudiants tendeixen a abandonar hàbits alimentaris més saludables. A més, l'adherència a la dieta mediterrània -mesurada a través d'una escala validada- és menor en els estudiants dels primers cursos que en els més grans. Aquest progressiu abandonament de la dieta mediterrània es detecta també en els professors i al personal d'administració i serveis, alhora que reflecteix la tendència observada en la població general espanyola.

Aquesta propensió és molt preocupant tenint en compte les conclusions de l'estudi PREDIMED, les quals s'han publicat aquesta setmana a la prestigiosa revista *New England Journal of Medicine*, on es demostra que la dieta Mediterrània protegeix enfront de la malaltia cardiovascular i arriba a reduir un 30 % el risc d'infart de miocardi, ictus o mort cardiovascular. PREDIMED ha tingut una participació molt destacada d'investigadors del Departament de

Medicina Preventiva, liderats per Dolors Corella, i del Departament de Bioquímica, ambdós de la Facultat de Medicina i Odontologia.

En el marc del Campus Sostenible de la Universitat de València i la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS), “estem desenvolupant diverses iniciatives per analitzar el nivell d'adhesió a la dieta mediterrània tant de la comunitat universitària com de la població en general”, explica la catedràtica de Medicina Preventiva Dolors Corella, qui considera que s'ha de treballar per a afavorir un retorn a hàbits alimentaris més saludables. L'estudi transversal de 682 universitaris (471 dones i 211 homes) procedents de diverses titulacions de la Universitat de València, en el qual va participar la investigadora Patricia Guillem, va mostrar una baixa adherència a la dieta mediterrània en els estudiants -una mitjana de 8 punts en una escala de 14. “Hem detectat un consum insuficient de fruites, llegums i fruits secs, alhora que un excés en carns roges i pastisseria industrial”, indica Corella, qui subratlla que el menor grau de seguiment de la dieta mediterrània es va trobar, amb diferències significatives, en els estudiants més joves.

D'altra banda, l'estudi amb 847 treballadors de la Universitat de València, on va participar el Servei de Prevenció i Medi Ambient, dirigit pel professor Màrius Fuentes, va mostrar també una adherència no molt alta a la dieta mediterrània (una mitjana de 9 punts sobre 14) entre professors i personal d'administració i serveis. A més, en aquest treball es va poder constatar que un major seguiment de la dieta mediterrània s'associava amb un millor estat de salut.

UNA INVERSIÓ DE VUIT MILIONS

La dieta mediterrània, suplementada amb oli d'oliva extra verge o fruits secs, pot disminuir la incidència de malalties cardiovasculars, segons les conclusions de PREDIMED, l'assaig clínic aleatoritzat més gran realitzat a Espanya i un dels principals arreu del món, finançat per l'Institut de Salut Carlos III i altres institucions entre les quals es troba la Universitat de València i la Generalitat Valenciana. El cost global de la iniciativa arriba als vuit milions d'euros. Durant 10 anys s'han recollit dades de quasi 7.500 persones de tota Espanya, i la Facultat de Medicina i Odontologia va estar la entitat amb el nivell més elevat de reclutament de totes les institucions, ja que s'han aconseguit 1.094 participants. Els professors responsables han estat Dolors Corella, del Departament de Medicina Preventiva, i Guillermo Sáez, del Departament de Bioquímica.

La publicació de l'estudi PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) a la millor revista de medicina del món, *New England Journal of Medicine*, ha suposat un gran impacte internacional i ha estat portada dels diaris de major difusió als Estats Units. La seua rellevància radica en què pot canviar les recomanacions que fins ara havia realitzat l'Associació Americana del Cor sobre la millor dieta per a la prevenció de les malalties cardiovasculars. D'aquesta manera, es passaria de recomanar una dieta baixa en greixos a una dieta mediterrània on l'oli d'oliva i els fruits secs, a més d'un alt consum de fruites i verdures, peix i cereals, poden tenir un paper essencial.

En conseqüència, “el progressiu abandonament de la dieta mediterrània en la població espanyola, sobretot en els més joves, es altament preocupant i, per això, recuperar el seu seguiment en els joves universitaris constitueix un tema prioritari al Campus Saludable de la nostra universitat, promogut pel Vicerectorat de Sostenibilitat, Campus i Planificació”, conclou Corella.

Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. N Engl J Med. 2013 Feb 25.