

dimecres, 04 d'octubre de 2023

La dieta mediterrània, aliada contra l'arterioesclerosi

Les dones presenten menys plaques de greix a les artèries

La dieta mediterrània redueix el risc que es formin plaques de greix a les artèries ([arterioesclerosi](https://ca.wikipedia.org/wiki/Arterioesclerosi) [<https://ca.wikipedia.org/wiki/Arterioesclerosi>]). Així ho assenyala una recerca sobre la [malaltia ateroescleròtica subclínica](#) [



Proves realitzades al Bus de la Salut al 2015 / Foto: IRBLleida

<https://revcardiologia.sld.cu/index.php/revcardiologia/article/view/906/html>] liderada per personal investigador de la Universitat de Lleida (UdL), l'IRBLleida i l'Institut de Recerca de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau que s'ha publicat a la revista [Atherosclerosis](https://www.atherosclerosis-journal.com/) [<https://www.atherosclerosis-journal.com/>]. L'estudi, realitzat amb 8.116 participants, també assenyala que les dones presenten una freqüència i un nombre més baixos de plaques ateroescleròtiques.

"Els participants amb malaltia ateroescleròtica són més grans i tenen una major freqüència d'hàbit tabàquic, hipertensió, dislipèmia i perímetre de cintura", destaca la investigadora de la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia de la UdL i una de les signants principals de l'article, Minerva Granada. "Les nostres troballes apunten a un paper potencialment protector de la dieta en una població mediterrània amb risc cardiovascular de baix a moderat, però fan falta més investigacions per establir una relació causal entre les dos variables", afegeix.

Text: Comunicació IRBLleida / Premsa UdL

MÉS INFORMACIÓ:

Article [Low adherence to the Mediterranean diet is associated with increased prevalence and number of atherosclerotic plaques in the ILERVAS cohort](#) [

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021915023050980?via%3Dihub>]