

miércoles, 04 octubre de 2023

La dieta mediterránea, aliada contra la arteriosclerosis

Las mujeres presentan menos placas de grasa en las arterias

La dieta mediterránea reduce el riesgo de que se formen placas de grasa en las arterias ([arterioesclerosis](https://ca.wikipedia.org/wiki/Arterioesclerosis) [<https://ca.wikipedia.org/wiki/Arterioesclerosis>]). Así lo señala una investigación sobre la [enfermedad aterosclerótica subclínica](#) [



Pruebas realizadas en el Bus de la Salut el 2015 / Foto: IRBLleida

<https://revcardiologia.sld.cu/index.php/revcardiologia/article/view/906/html>] liderada por personal investigador de la Universidad de Lleida (UdL), el IRBLleida y el Instituto de Investigación del Hospital de la Santa Cruz y Sant Pau que se ha publicado en la revista [Atherosclerosis](https://www.atherosclerosis-journal.com/) [<https://www.atherosclerosis-journal.com/>]. El estudio, realizado con 8.116 participantes, también señala que las mujeres presentan una frecuencia y menor número de placas ateroscleróticas.

"Los participantes con enfermedad aterosclerótica son mayores y tienen una mayor frecuencia de hábito tabáquico, hipertensión, dislipemia y perímetro de cintura", destaca la investigadora de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la UdL y una de las firmantes principales de la artículo, Minerva Granado. "Nuestros hallazgos apuntan a un papel potencialmente protector de la dieta en una población mediterránea con riesgo cardiovascular de bajo a moderado, pero hacen falta más investigaciones para establecer una relación causal entre ambas variables", añade.

Texto: Comunicació IRBLleida / Premsa UdL

MÁS INFORMACIÓN:

Artículo *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>]