

El estudio ha sido publicado recientemente en el British Journal of Nutrition

Se asocia la dieta mediterránea con la mejora de la salud mental

Barcelona, a 4 de Febrero de 2009.- Por primera vez un estudio ha valorado la contribución de la dieta mediterránea en la percepción que las personas tienen sobre su propio estado de salud físico y mental. El informe concluye que los efectos positivos de la dieta mediterránea no se dan sólo por la composición de los alimentos ingeridos, sino también por el estilo de vida asociado a la dieta: comer más en casa, invertir tiempo en la preparación de los alimentos, compartir el momento de la comida, etc; elementos que contribuyen a mejorar la percepción de bienestar del individuo.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores del grupo de investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición del **Instituto Municipal de Investigación Médica (IMIM-Hospital del Mar)** analizaron, entre los años 2000 y el 2005, los datos provenientes de una población gerundense representativa. Se **seleccionaron un total de 8.195 personas, con edades comprendidas entre los 35 y los 74 años**, (3.910 mujeres y 4.285 hombres), y que fueron entrevistadas para saber, principalmente, antecedentes clínicos relevantes, sus hábitos alimentarios, el consumo de alcohol y de tabaco, la actividad física realizada normalmente, el nivel cultural, etc. En esta misma cohorte se anotaron las enfermedades crónicas, la ingesta de medicamentos, entre otros, y se midió el índice de masa corporal (IMC) de las personas que intervinieron.

Los participantes, en el decurso del estudio, cumplieron diversos cuestionarios validados en la práctica clínica y realizados por personal entrenado, tanto para obtener datos sobre la calidad de vida referida (cuestionario SF-12), como para valorar el tipo de alimentos consumidos en los últimos 12 meses (cuestionario FFQ). De este último cuestionario se pudieron extraer aquellos alimentos considerados comúnmente propios de la dieta mediterránea. Aunque la calidad de vida percibida relacionada con la salud es una medida de percepción más que una medida biológica, el estado de salud percibido ha mostrado ser un predictor muy potente de la mortalidad a largo término.

Una vez analizados todos los factores tenidos en cuenta por el estudio, los resultados **pusieron de manifiesto de manera claramente significativa que, tanto en mujeres como en hombres, la dieta mediterránea está asociada con una mejor percepción de las personas de su salud física y mental**. Además, los efectos de la dieta mediterránea observados no se han visto alterados ni por la actividad física, ni por el valor del índice de masa corporal ni por el consumo de tabaco.

A grandes rasgos, la dieta mediterránea se caracteriza por ser especialmente rica en legumbres y vegetales, en ser relativamente pobre en carnes y que a menudo se acompaña con una moderada ingesta de alcohol. Anteriormente, diversos estudios la han asociado con la prevención de trastornos cardiovasculares y la mejora de las expectativas de vida. La calidad de vida, a parte de factores socioculturales, está estrechamente relacionada con el estado físico y mental percibido. Así pues, múltiples factores pueden estar relacionados con la percepción que tienen las personas sobre su propia salud, y era necesario un estudio capaz de realizar una valoración global para averiguarlo.

Dado el interés mostrado por las políticas sanitarias los últimos años de sensibilizar la población hacia estilos de vida más saludables, el presente estudio aporta nuevas y claras evidencias de los beneficios de la dieta mediterránea para la población, y da apoyo para que los responsables en materia sanitaria perseveren en esta estrategia de salud pública ya iniciada.