

El estudio se publica on-line en la prestigiosa revista International Journal of Pediatric Obesity

La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo cardiovascular

Barcelona, 28 de abril de 2010 .- Por primera vez, un estudio realizado por el grupo de investigación en riesgo cardiovascular y nutrición del IMIM (Instituto de Investigación Hospital del Mar) y del Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria – Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) del Parc Científic Barcelona nos muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea **tienen una circunferencia de cintura menor** que aquellos que no la siguen. La circunferencia de cintura por la acumulación de grasa abdominal es un valor que se correlaciona con **el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular**.

El estudio, demuestra que una acumulación de grasa en el abdomen por encima de ciertos límites es un indicador de perfil metabólico desfavorable, no sólo en personas adultas sino también en niños y jóvenes. El seguimiento de una dieta mediterránea por parte de la población infantil y juvenil, rica en fibra vegetal y pescado, supone un riesgo menor de ser obesos y por tanto tiene un efecto protector frente a las enfermedades asociadas al sobrepeso como son la diabetes y las patologías cardiovasculares en edades prematuras. **La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante un aumento de ejercicio físico y la mejora de la dieta, permite establecer pautas de protección y prevención de su salud futura**, objetivo que es más difícil de alcanzar en la población adulta. Hay que tener en cuenta que lo que se correlaciona directamente con las patologías cardiovasculares es la distribución de la grasa a nivel abdominal, y no tanto la distribución de la grasa en el resto del cuerpo.

En los últimos años se viene observando una tendencia al aumento de población infantil y juvenil con un nivel de acumulación de grasa abdominal elevado, por este motivo, toma mayor importancia la existencia de este estudio, **el único representativo a nivel español en niños y jóvenes que existe actualmente**.

El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el reparto del tejido adiposo en el cuerpo de los sujetos estudiados, midiendo la circunferencia de cintura en **una muestra de 2.513 jóvenes españoles de 10 a 24 años**. Personal especialmente entrenado para el estudio llevó a cabo las medidas corporales. El grado de cumplimiento de la dieta mediterránea se recogió mediante un cuestionario (KIDMED-16) diseñado específicamente para niños y jóvenes. Este cuestionario mide ítems como la ingesta de fruta y verdura, el consumo de pescado, de fast-food, el hábito de no desayunar, el consumo de caramelos y pastelería industrial y la ingesta de yogures y otros lácteos. Por ejemplo, paradójicamente, se asocia el no desayunar a un mayor riesgo de sobrepeso, pero sobre todo, **este cuestionario permite identificar a los**

niños que están en riesgo para tomar las medidas adecuadas para evitar patologías futuras.

El estudio confirma una vez más la utilidad de la dieta mediterránea para la mejora de la salud y justifica las políticas de educación nutricional que se pueden tomar desde los diferentes ámbitos de actuación para proteger la salud presente y futura de nuestros jóvenes y niños mediante la dieta.

Artículo de referencia:

Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards. Helmut Schröder^{1,2}, Michelle A. Mendez^{3,4}, Lourdes Ribas⁵, Maria-Isabel Covas^{1,2} & Lluís Serra-Majem⁵. *International Journal of Pediatric Obesity*, 2010; 00: 1–4

Para más información contactar:

Servicio de Comunicación del IMIM:

Rosa Manaut, Telf: 618509885 o Marta Calsina Telf: 933160680 o 638720000.

Área de Comunicación y Relaciones Institucionales del Parc Científic Barcelona

Azucena Berea, Telf: 934034662 o Carmen Pérez Telf: 934034568