

## INVESTIGACIÓN NUTRICIÓN

# La dieta mediterránea deja una "huella metabólica" rastreadable en la sangre

Madrid, (EFE).- Conocer los hábitos alimenticios de una persona es esencial para evaluar su riesgo cardiovascular pero esta información suele obtenerse con cuestionarios que no son fiables al cien por cien. Ahora, un equipo de científicos ha identificado una serie de moléculas en la sangre que delatan nuestra adherencia a la dieta mediterránea, una "huella metabólica" que revela si nuestra alimentación es correcta. Además de abrir todo un campo de posibilidades a los estudios sobre metabolismo, el hallazgo ha ayudado a predecir ictus e infartos (cerebrales y de miocardio), permitirá evaluar de forma mucho más objetiva y comprensible nuestra dieta, y será útil para individualizar el tipo de alimentación necesario para prevenir enfermedades cardiovasculares. El estudio, que se ha publicado hoy en la revista 'European Heart Journal', es una colaboración entre investigadores del CIBER de Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) de la Universidad Rovira i Virgili y de la Universidad de Navarra, todos ellos en España, del consorcio de investigadores PREDIMED y de la Universidad de Harvard y del Instituto Broad del MIT de Massachusetts.

Los investigadores hicieron el estudio con 1850 pacientes del ensayo español Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea) y replicaron los resultados en 7000 participantes en varios análisis de nutrición saludable que se están llevando a cabo en Estados Unidos. Primero identificaron cerca de 400 moléculas o 'metabolitos', "marcadores de alimentos o el efecto de éstos sobre el metabolismo, como lípidos o aminoácidos típicos de la dieta mediterránea pero también del efecto que tiene ésta sobre el metabolismo", explica a EFE el español Jordi Salas-Salvadó, investigador de la Rovira y Virgili y coautor principal del trabajo. Después, mediante algoritmos de



Una mujer adquiere fruta en un establecimiento. La dieta mediterránea proporciona suficientes vitaminas, como las A, C y E, y minerales. EFE/Elvira Urquijo A./Archivo

inteligencia artificial, se identificaron las 67 moléculas cuya combinación determina si una persona sigue una dieta mediterránea, una alimentación "rica en alimentos de origen vegetal, como frutas y verduras, y además en legumbres y frutos secos, cereales integrales no refinados y que utiliza el aceite de oliva tanto para aliñar como para cocinar", recuerda el investigador. Asimismo, "es rica en pescado y frutos del mar, incluye pocos lácteos y es relativamente pobre en carne roja, prima las carnes blancas, e incluye pocos alimentos procesados o alimentos con azúcares como las bebidas. Básicamente es una dieta frugal basada en origen vegetal", resume.

Tanto en la muestra española como en la estadounidense, la "huella" de la dieta mediterránea definida por la combinación de estos 67 elementos "permitió predecir el riesgo de enfermedad cardiovascular mucho mejor que con los cuestionarios que se suelen hacer a los pacientes y que puntúan de uno a catorce los hábitos

que reflejan una dieta mediterránea". Estos hallazgos "nos permitirán evaluar de forma más objetiva y comprensible la adherencia de una persona a esta dieta y ver su respuesta metabólica", y ayudarán a explicar los beneficios que esta alimentación ha demostrado en múltiples estudios y ensayos clínicos en todo el mundo, destaca Salas-Salvadó. La misma revista incluye un editorial de la Sociedad Europea de Cardiología en el que la organización médica destaca la importancia de este "innovador método" que será "una poderosa herramienta" para evaluar la dieta de las personas y trazar un perfil metabólico más "fiable y robusto" que el obtenido tradicionalmente a través de cuestionarios en los que por olvido u omisión del paciente se pierde mucha información. Asimismo, anticipa que la huella metabólica será "una herramienta prometedora para la medicina personalizada" y "el primer paso en un cambio de paradigma hacia pruebas de alto nivel".