

Conferencias y Simposios

6 VOCES EN 10 MINUTOS: Reducción de riesgo cardiovascular en diabetes mellitus

Coordinadora: Dra. Judith Bendahan

6) Dieta Mediterránea: ¿benéfica realmente o expresión de deseo?

Dr. Silvio Schraier

Instituto Universitario de Ciencias de la Salud, Fundación Barceló, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

En la década de 1960 Ancel Keys describió los índices bajos de enfermedad coronaria en los países bañados por el Mar Mediterráneo a partir del Estudio de los Siete Países, a pesar que se ingería una cantidad de grasas elevada, aunque a diferencia de la alimentación occidental, está conformada por grasas provenientes del aceite de oliva, de carne de cerdo y pescado y frutas secas. La ingesta de carbohidratos es menor, y es así que tanto con los ácidos grasos monoinsaturados como los poliinsaturados hay reducción del LDL y de los triglicéridos, y aumento del HDL. Estos efectos metabólicos beneficiosos son mayores en presencia de insulinorresistencia.

La evidencia epidemiológica de la dieta mediterránea tradicional ha apoyado los efectos beneficiosos de una mayor ingesta de frutas y verduras, cereales, pescado y consumo diario de cantidades moderadas de alcohol. Junto con actividad física regular y no fumar, diversos estudios señalan que se puede evitar entre el 70 y el 90% de los casos de diabetes mellitus tipo 2, cardiopatía coronaria y accidentes cerebrovasculares. En este sentido, los estudios epidemiológicos y los metabólicos y, a partir de ellos, las sociedades científicas sugieren que los individuos obtendrían grandes beneficios gracias a la adopción de las dietas mediterráneas, las cuales son mucho más que una expresión de deseos.

Bibliografía

- Longo M, et al. Mediterranean diet in type 2 diabetes: An updated overview of pharmacological activities of cardiometabolic and reproductive outcomes. *Current Opinion in Pharmacology* 2021;60:27-33.
- Keys A, et al. The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *American Journal of Epidemiology* 1986;124(6):903-15.

Palabras clave: dieta mediterránea.

6 VOICES IN 10 MINUTES: cardiovascular risk reduction in diabetes mellitus

Coordinator: Dr. Judith Bendahan

6) Mediterranean diet, really beneficial or wishful thinking?

Dr. Silvio Schraier

University Institute of Health Sciences, Barceló Foundation, Autonomous City of Buenos Aires, Argentina

In the 1960s, Ancel Keys described the low rates of coronary heart disease in the countries bordering the Mediterranean Sea from the Seven Country Study.

Although a high amount of fat was ingested, although unlike Western food, it is made up of fats from olive oil, pork and fish and dried fruits. Carbohydrate intake is lower, and so both monounsaturated and polyunsaturated fatty acids reduce LDL and triglycerides and increase HDL. These beneficial metabolic effects are greater in the presence of insulin resistance.

Epidemiological evidence for the traditional Mediterranean diet has supported the beneficial effects of increased intake of fruits and vegetables, cereals, fish, and daily consumption of moderate amounts of alcohol. Together with regular physical activity and not smoking, there are studies that between 70 and 90% of type 2 diabetes mellitus, coronary heart disease and stroke can be avoided.

Epidemiological and metabolic studies and, from them, scientific societies suggest that individuals would obtain great benefits by adopting Mediterranean diets. Mediterranean diets are much more than wishful thinking.

Key words: mediterranean diet.