

La dieta mediterránea podría reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares en las mujeres

escrito por Laura Natividad | marzo 18, 2023



Un nuevo estudio apunta que la dieta Mediterránea reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular en las mujeres. Unos resultados importantes desde el punto de vista de la prevención, si se tiene en cuenta que las enfermedades cardiovasculares son las responsables de más de un tercio de todas las muertes de mujeres en el mundo. Además, se considera un importante paso para la elaboración de

directrices específicas para cada sexo, pues hasta ahora la mayoría de las directrices oficiales sobre el riesgo de enfermedades cardiovasculares no distinguen por sexo, como informa [HealthEuropa](#).

El estudio, publicado en la [revista Heart](#), parte de un análisis en que el equipo de investigación revela que la dieta mediterránea está vinculada a un riesgo un 24% menor de muertes por cualquier caso en las mujeres. También han descubierto que el riesgo de cardiopatía coronaria era un 25% menor. Los casos de ictus en mujeres también eran menores, pero lo suficientes como para ser estadísticamente relevantes.

La dieta mediterránea se define como una dieta rica en cereales integrales, verduras, fruta, legumbres, frutos secos y aceite de oliva virgen extra. Y moderada en pescado/marisco, baja o moderada en vino, y baja en carnes rojas/procesadas, productos lácteos, grasas animales y alimentos procesados.

Según el estudio, los antioxidantes pueden ser la clave para reducir las enfermedades cardiovasculares. Pues, al igual que los microbiomas intestinales, presentes en la dieta Mediterránea, podrían explicar la asociación observada debido a sus efectos sobre la inflamación y los factores de riesgo cardiovascular. También destacan los altos niveles de polifenoles, nitratos, ácidos grasos omega-3 y fibra en la dieta mediterránea como posibles impulsores de la asociación.