

Un estudio demuestra que para reducir el riesgo cardiovascular, además de una dieta equilibrada, es trascendental modificar el estilo de vida

Madrid (05-07/11/2011) - Redacción

El estudio RECIPE, presentado por la Sociedad Española de Arteriosclerosis, ha contado con la participación de más de 200 profesionales sanitarios españoles

Un estudio internacional liderado por investigadores españoles ha concluido que algunos alimentos funcionales enriquecidos con esteroides vegetales pueden ayudar a generar un cambio de actitud en el estilo de vida de personas con hipercolesterolemia. Además de un descenso en los niveles de colesterol, la introducción en la dieta de este tipo de productos trajo aparejado un impacto positivo en sus hábitos nutricionales y una mejora de otros marcadores de riesgo cardiovascular. Estos resultados refuerzan la trascendencia de la modificación del estilo de vida, incluyendo la adopción de una dieta equilibrada, para reducir el riesgo cardiovascular.

La presentación de RECIPE a los medios de comunicación ha tenido lugar en Madrid con la presencia del Dr. Juan Pedro-Botet, presidente de la Sociedad Española de Arteriosclerosis; el Dr. Luis Masana, investigador principal de RECIPE y jefe de la Unidad de Medicina Vasculat y Metabolismo del Hospital Universitario Sant Joan de Reus; y el Dr. Leonardo Reinares, coautor de RECIPE y director de la Unidad de Lípidos del Instituto Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. A lo largo del mes de noviembre los resultados del estudio serán presentados en diversas reuniones científicas a profesionales sanitarios españoles.

Más de 200 profesionales de la salud de toda España han participado en la investigación. Entre los autores se encuentran expertos de Andalucía, Cantabria, Cataluña y Madrid, junto a especialistas de Bélgica, Italia y Francia. La muestra de RECIPE (España) incluía a 1.048 personas. Un cuarto de las personas que participaron de la investigación tenía sobrepeso u obesidad y cerca de la mitad presentaba un exceso de grasa abdominal.

Las enfermedades cardiovasculares suponen un coste anual de 9.000 millones de euros en España, absorbiendo más de un 7 por ciento del gasto sanitario nacional y convirtiéndose en la mayor carga económica de nuestro sistema de salud. Los expertos insisten que una de las claves para reducir estas cifras es la actuación temprana para combatir y prevenir los principales factores de riesgo potencialmente modificables.

Los resultados de RECIPE han demostrado que cuando las personas se responsabilizan en seguir una alimentación saludable se observa un cambio en el cumplimiento de medidas higiénico-dietéticas beneficiosas para la salud cardiovascular.

En un periodo de cuatro meses, los sujetos de estudio que consumieron de forma regular leches fermentadas enriquecidas con esteroides vegetales, mejoraron en un 40 por ciento sus hábitos nutricionales y adoptaron medidas destinadas a cuidar su salud cardiovascular, como la práctica regular de ejercicio físico (+23 por ciento). Se generó también una reducción del 13 por ciento en los niveles de colesterol LDL y una mejora general de otros marcadores de riesgo cardiovascular.

El Dr. Juan Pedro-Botet, presidente de la Sociedad Española de Arteriosclerosis, comenta que "los resultados de RECIPE pueden ser muy relevantes para el abordaje precoz de personas con alto nivel de riesgo cardiovascular", y explica que "a pesar de que las complicaciones cardiovasculares son normalmente visibles en sujetos de edad

mediana, las bases de los factores de riesgo se comienzan a desarrollar mucho antes. Por lo tanto, una modificación del estilo de vida a una edad más joven podría aportar beneficios adicionales para la salud: a intervención más temprana, mejor pronóstico". Esta mejora podría traer también aparejada una disminución del gastos sanitario relacionada con el cuidado de la salud cardiovascular (analíticas, visitas, tratamientos, etc.).