

## La Asociación Americana del Corazón avala los 14 puntos de dieta mediterránea de PREDIMED

- **Se recomienda la incorporación de herramientas breves de valoración y consejo nutricional en los centros sanitarios a través de la historia clínica informatizada**

**Madrid, 25 de mayo de 2021.-** La Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association* – AHA) ha avalado los 14 puntos de dieta mediterránea establecidos por el estudio PREDIMED (Prevención Dieta Mediterránea), coordinado desde el CIBEROBN, como herramienta de valoración y consejo nutricional en los centros sanitarios. La declaración científica de la AHA destaca la necesidad fundamental de contar con herramientas de valoración nutricional en la atención clínica, para prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, especialmente las cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en el mundo.

### Los estudios PREDIMED, claves para avanzar en la medicina personalizada

La declaración defiende que “el uso generalizado de historias clínicas electrónicas abre enormes oportunidades para registrar hábitos alimentarios y proporcionar consejos nutricionales basados en la evidencia. Hay mucho espacio para la mejora y las herramientas breves de evaluación rápida del patrón alimentario facilitan estos consejos”.

Por otro lado, en el documento se proporcionan fundamentos sólidos para adoptar herramientas de cribado nutricional rápido, tanto en atención primaria como en atención especializada, con un método válido y factible en el entorno clínico. Entre las pocas herramientas breves disponibles que ya han demostrado alta validez, la AHA destaca las grandes ventajas de la escala de 14 puntos de adherencia a la dieta mediterránea (MEDAS), diseñada en el estudio PREDIMED, realizado en 11 centros de toda España.

Los seis investigadores del CIBEROBN que componen el Comité Directivo de PREDIMED han manifestado su alegría y satisfacción por la enorme repercusión del esfuerzo continuado de todos los miembros de PREDIMED tras casi dos décadas de trabajo.

Como afirma **Montse Fitó**, investigadora principal del CIBEROBN en el IMIM (Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques), "gracias a PREDIMED, la dieta mediterránea cuenta con las mejores garantías de eficacia en la prevención cardiometabólica y puede ser la gran respuesta de la ciencia a las graves consecuencias de la obesidad".

**Miguel A. Martínez-González**, investigador principal del CIBEROBN en la Universidad de Navarra y coordinador de la red PREDIMED durante 2006-2013, añade que "el grupo PREDIMED ha producido ya más de 300 publicaciones científicas, disponibles, al igual que esta escala, en [www.predimed.es](http://www.predimed.es), y también varios libros divulgativos, donde se explica con claridad cómo cada ciudadano puede aplicarse y beneficiarse de estos resultados y puede mejorar personalmente en esos 14 puntos de la Dieta Mediterránea".

Por su parte, **Ramón Estruch**, investigador principal del CIBEROBN en el Hospital Clínic de Barcelona, director y promotor del ensayo PREDIMED, indica que "no en vano la Dieta Mediterránea fue elegida en 2021 como la mejor dieta del mundo – por cuarto año consecutivo –, según el ranking U.S. News and World Report. A esto se suma la excelencia atribuida a nuestra escala en esta importante declaración científica de la AHA".

**Emilio Ros**, también jefe de grupo del CIBEROBN en el mismo hospital, explica que "esta escala MEDAS de 14 puntos fue el instrumento decisivo para que nuestro equipo de nutricionistas cambiase el patrón alimentario global en miles de participantes y así obtuviese una reducción relativa del 30% en eventos cardiovasculares mayores. Estos 14 puntos han sido validados ya en Estados Unidos, Alemania, Reino Unido, Portugal, Grecia, Brasil, Italia, Macedonia, Bulgaria y otros países".

El *European Heart Journal* publicó en 2020 un importante artículo sobre esta escala de 14 puntos de Dieta Mediterránea. Se constataba que una serie de moléculas medidas en sangre caracterizaban el seguimiento de la Dieta Mediterránea y predecían menor riesgo de infarto o de sufrir un ictus. Se trata de una novedad absoluta en nutrición, que además pudo replicarse en EE.UU. **Dolores Corella**, investigadora principal del CIBEROBN en la Universidad de Valencia, augura que "los estudios PREDIMED serán claves para poder avanzar en una medicina personalizada".

PREDIMED ha situado la investigación española en primera línea mundial, pues se ha convertido en uno de los estudios globalmente más influyentes en nutrición. **Jordi Salas**, jefe de grupo del CIBEROBN en la Universitat Rovira i Virgili concluye que "representa el inicio de un referente internacional en estudios de intervención nutricional en prevención primaria".

### **Los puntos de PREDIMED**

Los 14 puntos de PREDIMED están formados por 14 preguntas de respuesta sencilla –"sí", o "no"–, y permiten hacerse cargo de la calidad del conjunto del patrón alimentario.

<p><b>1. ¿Usas aceite de oliva como principal grasa para cocinar?</b> Sí = 1 punto No = 0 puntos</p>	<p><b>2. ¿Cuánto aceite de oliva consumes en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)?</b> 4 o más cucharadas = 1 punto Menos de 4 cucharadas = 0 puntos</p>
<p><b>3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consumes al día?</b> (1 ración son 200 g. Las guarniciones o acompañamientos se consideran 1/2 ración.) 2 raciones o más (al menos una de ellas en ensalada o crudas) = 1 punto Menos de 2 = 0 puntos</p>	<p><b>4. ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?</b> 3 o más al día = 1 punto Menos de 3 = 0 puntos</p>
<p><b>5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consumes al día?</b> (1 ración: 100-150 g) Menos de 1 al día = 1 punto Más de 1 al día = 0 puntos</p>	<p><b>6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata tomas al día?</b> (1 porción individual: 12 g) Menos de 1 al día = 1 punto Uno o más al día = 0 puntos</p>
<p><b>7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refresco, cola, tónica, biter o similares) consumes al día?</b> Menos de 1 al día = 1 punto Más de 1 al día = 0 puntos</p>	<p><b>8. ¿Bebes vino? ¿Cuánto consumes a la semana? *</b> 7 o más vasos a la semana = 1 punto Menos de 7 = 0 puntos</p>
<p><b>9. ¿Cuántas raciones de legumbres consumes a la semana?</b> (1 plato o 150 g: una ración) 3 o más a la semana = 1 punto Menos de 3 a la semana = 0 puntos</p>	<p><b>10. ¿Cuántas raciones de pescado-mariscos comes a la semana?</b> (1 pieza o 100-150 g de pescado o 200 g de marisco: una ración) 3 o más a la semana = 1 punto Menos de 3 a la semana = 0 puntos</p>
<p><b>11. ¿Cuántas veces consumes repostería comercial (galletas, flanes, dulces o pasteles no caseros) a la semana?</b> Menos de 2 a la semana = 1 punto Más de 2 a la semana = 0 puntos</p>	<p><b>12. ¿Cuántas raciones de frutos secos consumes a la semana?</b> (30 g: una ración) 3 o más a la semana = 1 punto Menos de 3 a la semana = 0 puntos</p>
<p><b>13. ¿Consumes preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas?</b> (1 ración: 100-150 g) Sí = 1 punto No = 0 puntos</p>	<p><b>14. ¿Cuántas veces por semana comes verduras, pasta, arroz u otros platos aderezados con sofrito (salsa de tomate cocinada a fuego lento con aceite de oliva, ajo, cebolla y/o puerro)?</b> 2 o más a la semana = 1 punto Menos de 2 a la semana = 0 puntos</p>

**\*En este punto es importante aclarar dos matices: nunca se recomendó empezar a beber a abstemios y todos los participantes de PREDIMED eran mayores de 55 años, con factores de riesgo cardiovascular. Por ello, este punto no se puede aplicar a quienes no cumplan estos tres requisitos, para los que lo más saludable será, probablemente, que su consumo de alcohol sea igual a 0.**

## **Sobre el CIBEROBN**

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.