



Aconsejar cambios en conductas nutricionales es eficaz frente al ictus

**MADRID
REDACCIÓN**

Recomendar un estilo de vida saludable para reducir el riesgo de sufrir un ictus, que incluya actividad física, una mayor ingesta de frutas y verduras, reducción del peso y de la ingesta de sal, de grasa saturada y total, y moderación con el consumo de alcohol, son las pautas generales frente al ictus isquémico agudo, según un estudio realizado por neurólogos del Hospital del Mar que se publica en *PLoS One*.

El trabajo es el primero que evalúa la relación entre algunos componentes de la dieta, los hábitos de vida y el accidente cerebrovascular en España. "El asesoramiento conductual nutricional para promover un estilo de vida saludable en la prevención del ictus es una estrategia efectiva en poblaciones de riesgo", ha dicho Ana Rodríguez Campello, una de las autoras del trabajo.

Para realizar el estu-

dio se compararon los hábitos dietéticos de 300 pacientes que habían sido ingresados en Neurología del hospital por un ictus con un grupo control. Se analizaron diferentes nutrientes y formas de preparación de alimentos. Los pacientes que habían sufrido el ictus consumían más calorías y proteínas, y alimentos rebozados, y tenían más colesterol total; y estaban menos preocupados por mantener hábitos saludables.

"La dieta puede influir en el riesgo de ictus a través de varios mecanismos, pero los hábitos alimenticios óptimos para la prevención del ictus no están claramente establecidos. En nuestro medio, parece que uno de los mejores patrones dietéticos para la prevención es la dieta mediterránea, que incluye una ingesta de sal reducida y un mayor consumo de frutas y verduras, granos enteros, cereales con fibra, pescados grasos, legumbres y aceite de oliva".