



L'estudi ha estat publicat a la prestigiosa revista International Journal of Pediatric Obesity

La dieta mediterrània en infants ajuda a prevenir el risc cardiovascular

Barcelona, 28 d'abril de 2010.- Per primera vegada, un estudi realitzat pel grup de recerca en risc cardiovascular i nutrició de l'IMIM (Institut de Recerca Hospital del Mar) i del Grup de Recerca en Nutrició Comunitària – Fundació per a la Investigació Nutricional (FIN) del Parc Científic Barcelona ens mostra que els joves que segueixen una dieta mediterrània **tenen una circumferència de cintura menor** que aquells que no la segueixen. La circumferència de cintura per l'acumulació de grassa abdominal és un valor que es correlaciona amb **el risc de patir una malaltia cardiovascular**.

L'estudi, demostra que una acumulació de grassa a l'abdomen per sobre de certs límits és un indicador de perfil metabòlic desfavorable, no tant sols en persones adultes sinó també en nens i joves. El seguiment d'una dieta mediterrània per part de la població infantil i juvenil, rica en fibra vegetal i peix, comporta un risc menor d'esdevenir obesos i per tant té un efecte protector davant les malalties associades al sobrepès com són la diabetis i les patologies cardiovasculars en edats prematures. **La correcció del nivell de greix abdominal en la població infantil i juvenil mitjançant un augment d'exercici físic i la millora de la dieta, permet establir pautes de protecció i prevenció de la seva salut futura**, objectiu que és més difícil d'assolir en la població adulta. S'ha de tenir en compte que el que es correlaciona directament amb les patologies cardiovasculars es la distribució del greix a nivell abdominal, i no tant la distribució del greix a la resta del cos.

Els darrers anys es ve observant una tendència a l'augment de població infantil i juvenil amb un nivell d'acumulació de greix abdominal elevat, per aquest motiu, pren major importància l'existència d'aquest estudi, **l'únic representatiu a nivell espanyol en nens i joves que existeix actualment**.

L'equip d'investigadors ha observat l'associació existent entre l'adherència a la dieta mediterrània i el repartiment del teixit adipós en el cos dels subjectes estudiats, mesurant la circumferència de cintura en **una mostra de 2.513 joves espanyols de 10 a 24 anys**. Personal especialment entrenat per a l'estudi va dur a terme les mesures corporals. El grau de compliment de la dieta mediterrània es va recollir mitjançant un qüestionari (KIDMED-16) dissenyat específicament per a nens i joves. Aquest qüestionari mesura ítems com la ingesta de fruita i verdura, el consum de peix, de fast-food, l'hàbit de no esmorzar, el consum de caramels i pastisseria industrial i la ingesta de iogurts i altres làctics. Per exemple, paradoxalment, s'associa el no esmorzar a un major risc de sobrepès, però sobretot, **aquest qüestionari permet identificar els nens que estan en risc per tal de prendre les mesures adients per evitar patologies futures**.

L'estudi confirma una vegada més la utilitat de la dieta mediterrània per a la millora de la salut i justifica les polítiques d'educació nutricional que es poden prendre des dels diferents àmbits d'actuació per tal de protegir la salut present i futura dels nostres joves i infants mitjançant la dieta.

Article de referència:

Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards. Helmut Schröder^{1,2}, Michelle A. Mendez^{3,4}, Lourdes Ribas⁵, Maria-Isabel Covas^{1,2} & Lluís Serra-Majem⁵. *International Journal of Pediatric Obesity*, 2010; 00: 1–4
International Journal of Pediatric Obesity, 2010; 00: 1–4

Per més informació contactar:

Servei de Comunicació de l'IMIM:

Rosa Manaut, Telf: 618509885 o Marta Calsina Telf: 9331606800 638720000

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals del Parc Científic Barcelona

Azucena Berea, Telf: 934034662 o Carmen Pérez Telf: 934034568