

SUMARIO

Entrevista

Ramón Estruch

Miembro del comité de dirección del
CIBERobn

Grupo de investigación

Servicio de Medicina Interna del Hospital
Clínic de Barcelona.

Organigrama, actividad y conexión con
el CIBERobn

CONSULTOR SENIOR DEL SERVICIO DE MEDICINA INTERNA DEL HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA

Ramón Estruch, miembro del Comité Científico del CIBERobn, es Consultor Senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona desde el año 2002 y Profesor Asociado de Medicina de la Universidad de Barcelona desde 1996.

Sus principales líneas de investigación son las siguientes: 1) Efectos beneficiosos de la dieta mediterránea, y del consumo moderado de vino sobre el sistema cardiovascular; 2) Mecanismos de los efectos protectores de la dieta mediterránea y sus componentes sobre el desarrollo de la arteriosclerosis; 3) Efectos de los diferentes tipos de bebidas alcohólicas sobre el sistema inmune; 4) Efectos de aceite de oliva, frutos secos y cacao sobre el perfil lipídico y los biomarcadores relacionados con al arteriosclerosis.

Ha publicado más de 150 trabajos de investigación en revistas como *New England Journal of Medicine*, *Annals of Internal Medicine*, *JAMA*, *Archives of Medicine*, *Annals of Neurology* y *Archives of Neurology*, *American Journal of Clinical Nutrition* y *Journal of Nutrition*.

Además es el coordinador del estudio PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea), que pretende evaluar los efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular, enmarcada primero dentro de la Red de Grupo del Instituto de Salud Carlos III "Nutrición y Enfermedad Cardiovascular" y actualmente en el CIBERobn.

ENTREVISTA

Ramón Estruch,
Miembro del Comité Científico del CIBERobn



¿Cuál es la actividad científica y las áreas de trabajo que vertebran su acción?

Los médicos que trabajamos en un Hospital de tercer nivel debemos compaginar el trabajo asistencial (en mi caso dentro del servicio de Medicina Interna), con las tareas de investigación y la docencia (Facultad de Medicina). Desde hace años venimos desarrollando una intensa actividad investigadora sobre los efectos de determinados alimentos y nutrientes sobre el sistema cardio-

“Cada vez se disponen de mayores evidencias científicas de que la dieta mediterránea hipocalórica puede ser una herramienta útil en el control del síndrome metabólico”

“EL OBJETIVO ES VOLVER A LOS PATRONES ALIMENTICIOS DE NUESTROS ABUELOS”

vascular y desde el año 2003, el proyecto estrella es el estudio PREDIMED. Se trata de un estudio muy ambicioso que pretende valorar la eficacia de la dieta mediterránea en la prevención de la enfermedad cardiovascular. En total se han incluido 7.232 pacientes con un alto riesgo vascular, que serán seguidos hasta finales del año 2011, fecha en el que dispondremos de más de 6 años de seguimiento medio y, con ello, habrá suficientes complicaciones cardiovasculares para hallar diferencias entre los tres grupos de intervención: dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva, dieta mediterránea suplementada con frutos secos, y dieta baja en todo tipo de grasas. En el grupo también estamos investigando los efectos de otros alimentos como el vino o el cacao sobre diferentes parámetros cardiovasculares.

¿Qué perfil profesional debe tener un investigador para poder formar parte de la plantilla del grupo?

¿Qué criterio se aplica a la hora de seleccionar a los candidatos más adecuados?

Como en los proyectos que esta-

mos realizando se analizan aspectos muy diferentes, no existe un perfil único de investigador. Hay investigadores (médicos y dietistas) que tienen un contacto muy estrecho con los pacientes y los participantes, mientras que otros desarrollan tareas de laboratorio o de despacho (estadísticos). En los primeros, a parte de una gran capacitación en su área de trabajo, se les exige grandes dotes de relación humana. Al tratarse de voluntarios que participan en los estudios, los profesionales deben saber atenderles debidamente, pero también deben saber mimarlas para de este modo fidelizarlas. Los investigadores de laboratorio deben ser muy escrupulosos con su trabajo, pero también tener una mente abierta para buscar la excelencia a través de la innovación.

¿Cuál es la operativa diaria que se aplica para organizar su método de trabajo?

La operativa diaria depende del trabajo a realizar. Los participantes en el estudio PREDIMED marcan todo el ritmo de trabajo. La planificación de las actividades se prepara con una semana de antelación. Se visitan una media de 4 o 5 sujetos al día, que son atendidos por una en-

fermera y una dietista. Las muestras extraídas son procesadas y analizadas por uno o dos técnicos de laboratorio. Al final del día se remiten los cuestionarios *on line* y se prepara el material para atender los casos del día siguiente. También se realiza una reunión quincenal en la que se repasa toda la actividad desarrollada y se discute el camino a seguir.

¿Cuáles son las vías de financiación habituales que respaldan la investigación del grupo?

La principal vía de financiación del grupo son las ayudas oficiales del Instituto de Salud Carlos III, a través del CIBERObn, y ayudas a proyectos solicitados al MICINN. También hemos recibido ayudas de la Unión Europea y del NIH de Estados Unidos. Finalmente, también hemos tenido contratos con empresas ligadas a la alimentación.

El proyecto sobre Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) evidencia que la dieta mediterránea reduce todos los factores de riesgo cardiovascular, sin embargo, la recomendación clínica para una persona obesa es una dieta con poca grasa y cantidades moderadas de aceite, ¿no es una

contradicción?

La práctica habitual del tratamiento de las personas obesas es reducir el número de calorías totales de la dieta, principalmente reduciendo al máximo todo tipo de grasas y sustituyendo parte de ellas por hidratos de carbono. No obstante, cada vez se dispone de mayores evidencias científicas de que la dieta mediterránea hipocalórica (rica en grasa monoinsaturada, la propia del aceite de oliva) o incluso una dieta hipocalórica pobre en hidratos de carbono, pero rica en grasas como la dieta Atkins, permiten una mayor pérdida ponderal a largo plazo (2 años), junto a un mejor perfil metabólico. Según nuestra experiencia, a los 2 años de iniciar el estudio y contando con 3.000 participantes, la mayor pérdida ponderal y de perímetro de cintura la obser-

“El PREDIMED nos ha permitido constatar que la dieta mediterránea mejora el metabolismo de la glucosa, la presión arterial, el perfil lipídico y reducir los parámetros de inflamación frente a otra baja en todo tipo de grasa”

vamos en el grupo que recibió la intervención con dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen. Es evidente que existen muchas ideas prefijadas sobre obesidad y dieta que irán cambiando a medida que vayamos conociendo mejor los efectos de los distintos tipos de dietas sobre la salud y el peso.

A pesar de que ya hace tiempo que



“Hasta el momento, el único estudio que trata de demostrar, con el mayor grado de evidencia científica, que la dieta mediterránea protege frente a la enfermedad cardiovascular es el estudio PREDIMED.”

se alude a las virtudes de la dieta mediterránea, ¿cuál sería el factor determinante que evidenciaría sus beneficios por encima de otras dietas?

Como dice usted, se presuponen muchas virtudes de la dieta mediterránea, pero muchas de ellas no han sido bien documentadas o estudiadas. El grado máximo de evidencia científica se alcanza con estudios aleatorizados de intervención. Hasta el momento, el único estudio que trata de demostrar con el mayor grado de evidencia científica que la dieta mediterránea protege frente a la enfermedad cardio-

vascular es el estudio PREDIMED. Los efectos de esta dieta se deberían a la suma (o multiplicación) de los efectos de sus principales componentes, de ahí que el factor determinante de esta dieta es precisamente su patrón de alimentación. Sus efectos son muy variados y parecen mejorar todos los mecanismos de lesión cardiovascular, ya que tiene efectos antioxidantes, antiinflamatorios, vasorelajantes y antitrombóticos.

¿A día de hoy se puede afirmar que la dieta mediterránea tiene un efecto protector contra los infartos

de miocardio o los accidentes vasculares cerebrales?

Los estudios epidemiológicos actuales sugieren que la dieta mediterránea, pero también la ingesta de sus principales componentes, reducen tanto la incidencia de infarto como la de accidentes vasculares cerebrales, pero de este tipo de estudios no pueden inferir causalidad. Puede que los que comen mejor también hagan más ejercicio o tengan una mejor base genética. Sólo los resultados de estudios aleatorizados de intervención nutricional como el PREDIMED permiten obtener conclusiones que tengan la máxima calidad científica (mayor grado de evidencia científica).

¿Considera que está cambiando la tendencia alimentaria en la cultura anglosajona pasando de la llamada "fast food" a hábitos más saludables?, ¿qué lugar ocupa la dieta mediterránea en este nuevo estilo de vida?

Los estudios más recientes señalan que los países anglosajones están mejorando sus hábitos de vida y se van



hacia patrones de alimentación más saludables, mientras que en los países mediterráneos vamos en dirección contraria. Debemos, pues, primero concienciarnos de ello para adoptar las medidas necesarias que permitan invertir esta tendencia. El objetivo es volver a los hábitos de alimentación de nuestros abuelos.

¿La salud cardiovascular depende del estilo de vida, la dieta y el ejercicio físico o, por el contrario, es una cuestión meramente genética?

En la salud cardiovascular influyen muchos factores. Algunos son inmodificables como la edad, el género y la genética. Pero muchos otros factores como la presión arterial, el perfil lipídico, la glucemia, el sobrepeso y/o obesidad, el tabaquismo, los hábitos alimentarios no saludables y el sedentarismo, pueden ser modificados con las medidas higiénico-dietéticas y farmacológicas adecuadas.

De todos modos, merece la pena remarcar que los pilares básicos del tratamiento de todos estos factores modificables son la alimentación y la actividad física. Además son los más seguros, ya que raramente producen efectos secundarios. Todo son ventajas. Aprovechémoslas.

EL ESTUDIO PREDIMED



El acrónimo PREDIMED define un estudio de intervención nutricional con dieta mediterránea que tiene como objetivo analizar la eficacia de esta última en

la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Se inició en el año 2003 gracias a la financiación del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), perteneciente al Ministerio de Ciencia e Innovación. En la actualidad está respaldado económicamente por dos iniciativas del ISCIII, el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn) y la Red RD-06/0045.

Coordinado por el doctor Ramón Estruch, uno de los miembros del comité científico del CIBERObn, en él participan 15 grupos de investigación pertenecientes a diferentes universidades y hospitales de toda España con más de 90 doctores implicados.

Se trata de un estudio que se ha realizado con más de 7.000 participantes con alto riesgo cardiovascular para averiguar si la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva extra virgen o frutos secos evita la aparición de enfermedades cardiovasculares como por ejemplo la muerte de origen cardiovascular, el infarto de miocardio y/o el accidente vascular cerebral en comparación con una dieta baja en grasas.

Además el PREDIMED trata también de esclarecer de qué manera influye la dieta mediterránea en la mortalidad global y en la aparición de incidencias como la insuficiencia cardíaca, la diabetes, el cáncer, el deterioro cognitivo y otras enfermedades neurodegenerativas.

Los primeros resultados presentados indican que los voluntarios que siguen las recomendaciones sobre dieta mediterránea mejoran los niveles de colesterol, presión arterial, glucosa en sangre e inflamación y, además, muestran un mayor aumento del colesterol bueno en sangre, en comparación con aquellos que siguen las recomendaciones dietéticas actuales (dieta baja en grasa) que se utilizan para la prevención cardiovascular.

SERVICIO DE MEDICINA INTERNA DEL HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA



En el año 1992, el Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, coordinado por el doctor Estruch, comenzó a investigar los efectos de la dieta sobre la enfermedad cardiovascular. Con la aparición de las redes de investigación, iniciaron su colaboración con otros centros, incrementando el número de participantes de los estudios. En el año 2006, con la creación del CIBERObn, el grupo de investigadores de la red temática PREDIMED pasó a formar parte del

organigrama de la red consorciada.

El equipo

En el estudio PREDIMED participan investigadores del CIBERObn pero también otros grupos integrados en la red temática Alimentación y Salud Cardiovascular, llegando a superar los 500 investigadores.

Por su parte, el grupo de Medicina Interna del Hospital Clínic

de Barcelona está integrado por 13 investigadores (seis mujeres y siete hombres), con perfiles académicos similares repartidos entre las categorías de doctores (siete), titulados superiores (cuatro), titulares medios (uno) y administrativos (uno).

Conexión con el CIBERObn

El estudio PREDIMED entronca directamente con la línea de nutrición del CIBERObn, analizando y comprobando clínicamente cuáles son los efectos que provocan los principales componentes de la dieta mediterránea sobre la salud.

ORGANIGRAMA

Investigador principal	Ramón Estruch Riba
Miembros	Rosa María Casas Rodríguez
	Mónica Vázquez Agell
	Concepción Viñas Hernández
	Alejandro de la Sierra Iserte
	Emilio Sacanella Meseguer
	José María Nicolas Arfelis
	Mari Pau Mena Jaramillo
	Ferrán Masanes Torán
	Alfonso López Soto
	Joaquín Fernández Sola
	María Ángeles Galán Campos
Nuria Vila Martínez	

CONTACTO

Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona

Escalera 9-2ª Planta

c/ Villarroel, 170

08036 Barcelona

Ramón Estruch

Tel-fax. 93 227 93 65

Mail: RESTRUCH@clinic.ub.es

CIBERobn

Edificio D 1ª planta | Hospital Clínico Universitario
Santiago de Compostela (CHUS)

Choupana s/n | 15706 Santiago de Compostela

Tel. 981 951 628/ 981 955 076

WEB

www.ciberobn.es