

Combinar dieta mediterránea hipocalórica y ejercicio diario ayuda a preservar la salud renal

Es el resultado de un estudio del CIBEROBN, en el marco PREDIMED-Plus, en colaboración con otros 23 centros de investigación de diferentes comunidades autónomas de España

Reus, 11 de marzo de 2021.- La enfermedad renal crónica (ERC) es actualmente un problema sanitario de primera magnitud que afecta al 10% de la población mundial adulta y a más del 20% de los mayores de 60 años. Se trata de una condición heterogénea caracterizada por una pérdida de la función renal con el tiempo, cuya progresión se acelera en presencia de comorbilidades como la obesidad, diabetes o hipertensión. Debido a las crecientes tasas de obesidad y envejecimiento de la población, en las últimas décadas la incidencia de ERC se ha incrementado considerablemente representando una enorme carga socio-económica para los sistemas sanitarios.

Por todo ello, se requieren urgentemente estrategias preventivas poblacionales efectivas y eficientes para combatir el exceso de peso corporal y para detener o retrasar la progresión de la ERC. Estas estrategias deben estar enfocadas a cambios en estilo de vida y deben estar basadas en la evidencia científica más sólida posible.

En esta línea, el equipo de investigación del CIBEROBN de la Universidad Rovira i Virgili (URV), liderado por Jordi Salas, se propuso responder a la pregunta de si la pérdida de peso conseguida con una dieta saludable hipocalórica, tipo dieta mediterránea (DietMed), y ejercicio físico puede ser un enfoque eficaz en la prevención o reversión del deterioro de la función renal.

Para ello realizaron un trabajo colaborativo con otros 23 grupos de investigación dentro del marco del estudio PREDIMED-Plus. En este ensayo, con la participación de 6.719 adultos con sobrepeso/obesidad de entre 55 y 75 años y con síndrome metabólico distribuidos por toda España, los autores demostraron que seguir una intervención intensiva de pérdida de peso basada en una DietMed tradicional hipocalórica, promoción de actividad física y soporte conductual (grupo de intervención) dio como resultado una menor pérdida de la función renal en comparación con cuidados habituales (grupo control) tras 12 meses de intervención. Las conclusiones apuntan a que seguir un estilo de vida saludable basado en dieta mediterránea hipocalórica y ejercicio diario ayuda a preservar la función renal en población de edad avanzada con obesidad y alto riesgo cardiovascular.

Hasta un 40% menos de riesgo de ERC

Asimismo, este estudio pudo evidenciar que los pacientes que siguieron la DietMed hipocalórica y practicaban ejercicio diario durante 12 meses, presentaban un 40%

menos riesgo de desarrollar ERC en comparación con el grupo control. Con este trabajo, los investigadores también sostienen que la intervención sobre el estilo de vida PREDIMED-Plus interviene en la reversión de la ERC, y que tanto la pérdida de peso como la alta adherencia a la MedDiet hipocalórica deben considerarse un pilar esencial en las estrategias de salud pública para el abordaje de la ERC.

En base a los hallazgos encontrados en este estudio con el mayor grado de evidencia, los autores respaldan la idea de que “un programa de intervención intensiva sobre el estilo de vida multifacético puede representar una estrategia eficaz a largo plazo para preservar la función renal y prevenir/retrasar la progresión de la ERC en adultos con obesidad y con síndrome metabólico”. Asimismo, plantean la hipótesis de que los efectos renoprotectores de la intervención en el estilo de vida PREDIMED-Plus, si se mantienen a lo largo del tiempo, pueden eventualmente conducir a una disminución de la incidencia de fallo renal, eventos de cardiovasculares y mortalidad en el futuro.

El trabajo publicado recientemente en la revista *American Journal of Nephrology*, ha sido liderado por Andrés Díaz López y Jordi Salas-Salvadó del grupo del CIBEROBN, la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili (URV) del Departamento de Bioquímica y Biotecnología de la URV y del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV). El estudio ha sido financiado por el Instituto Carlos III a través del Fondo de Investigación para la Salud, que es cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional.

Referencia del artículo:

Díaz-López A, Becerra-Tomás N, Ruiz V, et al. Effect of an Intensive Weight-Loss Lifestyle Intervention on Kidney Function: A Randomized Controlled Trial. *Am J Nephrol*. 2021 Feb 8:1-14. doi: 10.1159/000513664. Epub ahead of print. PMID: 33556935.

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.