

La Dieta Mediterránea induce cambios en nuestra microbiota que podrían tener relación con su efecto saludable

- **El estudio Predimed-Plus demuestra que la dieta mediterránea no sólo ayuda a perder peso, sino que también modifica la salud intestinal**

Reus (Tarragona), 9 de junio de 2021- Un estudio reciente de los investigadores del CIBER de Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) en la Universidad Rovira i Virgili (URV) y en el Hospital Virgen de la Victoria (Universidad de Málaga) ha demostrado que, con una intervención para incrementar la adherencia a la dieta mediterránea y un programa intensivo de pérdida de peso se producen cambios beneficiosos en la microbiota intestinal al año. Estos resultados han sido publicados en la prestigiosa revista científica *American Journal of Clinical Nutrition*.

Constata tener capacidad prebiótica

Las bacterias intestinales son los diminutos organismos vivos del intestino grueso de los seres humanos, a los que se les ha reconocido su importancia en el mantenimiento de una buena salud, especialmente la intestinal.

Esta investigación se realizó en el marco del estudio PREDIMED-Plus donde un grupo de participantes siguió una dieta mediterránea con restricción energética, actividad física y cambios en la conducta, y otro grupo de participantes siguió una dieta mediterránea sin restricción calórica, sin ninguna pauta de pérdida de peso. Los resultados del estudio fueron que los participantes que siguieron las recomendaciones de dieta mediterránea y actividad física perdieron más peso (4,2 kg) que los participantes que siguieron la dieta mediterránea sin restricciones, que perdieron 0,2 kg.

Los efectos beneficiosos de seguir una dieta saludable como la mediterránea son bien conocidos. La mayoría de los estudios anteriores se han centrado únicamente en los efectos de la dieta o la actividad física sobre la microbiota intestinal de forma individual. Sin embargo, en este estudio único, se han investigado los resultados de un enfoque holístico que ayuda a la pérdida de peso y sus efectos en la microbiota intestinal. Los principales resultados de este estudio muestran que los participantes que siguieron la dieta mediterránea con restricción calórica perdieron más peso y redujeron el índice de masa corporal (IMC), el perímetro de la cintura, los niveles de azúcar en sangre, los triglicéridos y mejoraron los niveles de colesterol "bueno" en comparación con el otro grupo que siguió una dieta mediterránea sin ninguna pauta para la pérdida de peso. Estos cambios se acompañaron de una reducción de géneros microbianos "malos" como *Haemophilus*, *Ruminiclostridium* 5, *Butyricoccus* y un aumento de géneros "buenos" como *Ruminococcaceae* NK4A214, *Coprobacter*. Algunos de los cambios en los géneros microbianos intestinales también se asociaron positivamente con la reducción del peso, el perímetro de la cintura y el IMC.

Curiosamente, ambos grupos aumentaron la adherencia a la dieta mediterránea, lo que se observó con algunos cambios consistentes en los géneros microbianos que se han asociado previamente con el consumo de la dieta mediterránea. El aumento de los géneros microbianos "buenos" también se asoció positivamente con la puntuación de la dieta mediterránea en la población general.

El investigador principal del CIBEROBN y de la Universidad de Málaga, Francisco J Tinahones comenta: "La dieta mediterránea ha demostrado tener capacidad prebiótica, modificando de forma favorable las bacterias de nuestro intestino".

Abriendo vías para futuras investigaciones

Por su parte, el también investigador principal del CIBEROBN y de la Universidad Rovira i Virgili, Jordi Salas, señala: "Se han realizado estudios previos de los cambios de microbiota con dieta mediterránea, pero éste es el primero que compara la dieta mediterránea con otra dieta también mediterránea pero hipocalórica produciendo una pérdida de peso".

Uno de los cambios más llamativos sobre la microbiota es el relacionado con la regulación de los ácidos biliares. Estos resultados podrían abrir vías de investigación futuras para explorar diversas vías metabólicas alteradas que podría modular la microbiota intestinal.

Los investigadores reconocen que se necesitan estudios futuros para reproducir estos resultados y delinear los mecanismos por los que los cambios en la microbiota intestinal pueden tener efectos beneficiosos en la regulación del peso corporal y el riesgo cardiovascular.

Este estudio ha sido realizado por la investigadora predoctoral Jananee Muralidharan, de la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili, dirigida por el profesor Jordi Salas-Salvadó, investigador principal del grupo CIBEROBN y del Instituto de Investigación Sanitaria Pere I Virgili, la Dra. Mònica Bulló profesora asociada del Departamento de Bioquímica y Biotecnología de las mismas instituciones), la Dra. Isabel Moreno Indias (investigadora postdoctoral del IBIMA, Málaga) y el Dr. Francisco Tinahones (Profesor de la Universidad de Málaga, director científico del IBIMA, Málaga).

Artículo de referencia

Muralidharan J, Moreno-Indias I, Bulló M, Lopez JV, Corella D, Castañer O, Vidal J, Atzeni A, Fernandez-García JC, Torres-Collado L, Fernández-Carrión R, Fito M, Olbeyra R, Gomez-Perez AM, Galiè S, Bernal-López MR, Martinez-Gonzalez MA, Salas-Salvadó J, Tinahones FJ. Effect on gut microbiota of a 1-y lifestyle intervention with Mediterranean diet compared with energy-reduced Mediterranean diet and physical activity promotion: PREDIMED-Plus Study. *Am J Clin Nutr.* 2021 May 21:nqab150. doi: 10.1093/ajcn/nqab150. Epub ahead of print. PMID: 34020445.

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.