

Relación de la adherencia a la dieta mediterránea y de sus principales componentes con niveles de PCR.

Olaya de Dios¹, Elisa Castillo¹, Carlos Lahoz², Jose M Mostaza², Miguel A Salinero-Fort², Teresa Gonzalez-Alegre², Francisca Garcia-Iglesias², Eva Estirado², Fernando Laguna², Vanesa Sanchez², Concesa Sabin², Silvia Lopez², Victor Cornejo², Carmen de Burgos², Carmen Garcés¹

1) Laboratorio de Lípidos, IIS-Fundación Jiménez Díaz, UAM, Madrid. 2) Unidad de Aterosclerosis. Departamento de Medicina Interna. Hospital Carlos III, Madrid.

La adherencia a la dieta mediterránea parece estar inversamente relacionada con la concentración de proteína C reactiva (PCR). El estudio PREDIMED desarrolló y validó un Medidor de Adherencia de Dieta Mediterránea (MEDAS) de 14 puntos para evaluar rápida y fácilmente el cumplimiento dietético.

OBJETIVO: El objetivo de este estudio fue evaluar si cada una de las preguntas de MEDAS, así como su puntuación final, estaban asociadas con los niveles de PCR en población española.

METODOLOGÍA: La población de estudio está constituida por 1.411 sujetos entre 40 y 75 años (edad media 61 años, 43% hombres) seleccionados de forma aleatoria en la zona norte de Madrid. Se recogieron datos socio-demográficos, factores de riesgo cardiovascular, tratamientos farmacológicos, y se realizó un examen físico a todos los individuos. Los niveles de CRP se determinaron mediante un kit ELISA comercial (Human CRP Duoset kit, R&D). La adherencia a la dieta mediterránea se estimó mediante el cuestionario MEDAS de 14 puntos.

RESULTADOS: Hemos observado una correlación inversa entre la adherencia a la dieta mediterránea y la concentración de PCR, incluso después de ajustar por edad, sexo, hipertensión, síndrome metabólico, índice de masa corporal, tratamiento con estatinas y tratamiento de la hipertensión ($p = 0,041$). En nuestra población, los sujetos que consumen ?2 porciones de verduras por día ($p = 0.003$), ?3 piezas de fruta por día ($p = 0.003$), ?1 porción de mantequilla o margarina por día ($p = 0.041$) o ?3 porciones de pescado / mariscos por semana ($p = 0.058$) presentaron niveles significativamente más bajos de CRP.

CONCLUSIÓN: La adhesión a una dieta de tipo mediterráneo medida por un cuestionario simple, como es MEDA, se asocia con una menor concentración sanguínea de PCR. No obstante, esta asociación parece estar relacionada particularmente con un mayor consumo de verduras, frutas, productos lácteos y pescado.