

## Dieta mediterrânica melhora o síndrome metabólico

O consumo de uma dieta mediterrânica pode ajudar a controlar algumas das alterações metabólicas em adultos mais velhos em risco elevado de doença cardíaca, sugere um estudo recente.

De acordo com os resultados do estudo, a prevalência do síndrome metabólico foi reduzida em 13.7% quando a dieta foi suplementada com frutos oleaginosos, em 6.7% quando suplementada com azeite e apenas em 2% no grupo controlo.

A dieta mediterrânica, rica em cereais integrais, vinho, fruta, frutos oleaginosos, legumes, leguminosas, peixe e azeite, tem sido associada a maior longevidade, menor incidência de doença cardíaca e protecção contra alguns tipos de cancro. Os principais componentes nutricionais da dieta incluem o beta-caroteno, a vitamina C, os tocoferóis, os polifenóis e minerais essenciais.

“Tradicionalmente, os padrões dietéticos recomendados para a saúde têm sido com baixo teor de gordura e elevado teor de hidratos de carbono, geralmente com pouca palatibilidade. Os resultados do presente estudo revelam que uma dieta mediterrânica tradicional sem restrições energéticas enriquecida com frutos oleaginosos, com elevado teor de gordura, principalmente gordura insaturada, e com elevada palatibilidade, é uma ferramenta útil na gestão do síndrome metabólico”, afirmaram os investigadores.

O síndrome metabólico é uma condição caracterizada pela presença de obesidade central, hipertensão e distúrbios no metabolismo da glicose e insulina. O síndrome tem sido associado a riscos aumentados de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

“O desenvolvimento do síndrome metabólico depende de uma complexa interacção entre determinantes genéticos ainda desconhecidos e factores ambientais, como os padrões dietéticos”, explicaram os investigadores.

Os investigadores incluíram no estudo PREDIMED (Prevenção com Dieta Mediterrânea) 1224 participantes com risco elevado de doença cardiovascular, com idades entre os 55 e os 80 anos. Os participantes foram aleatoriamente designados para um dos 3 grupos: um grupo recebeu aconselhamento acerca de uma dieta com baixo teor de gordura e os outros dois acerca da dieta mediterrânica. Um dos grupos da dieta mediterrânica recebeu semanalmente 1L de azeite virgem e o outro recebeu diariamente 30g de uma mistura de frutos oleaginosos.

Após um ano, os investigadores avaliaram os 409 participantes do grupo dieta mediterrânica com azeite, 411 do grupo dieta mediterrânica com frutos oleaginosos e 404 do grupo controlo. Enquanto que não foram detectadas diferenças no peso corporal dos participantes, o número de indivíduos com maior perímetro de cintura, nível elevado de triglicéridos ou tensão arterial elevada desceu significativamente no grupo da dieta mediterrânica com frutos oleaginosos, em comparação com o grupo controlo.

“A novidade dos nossos resultados é que foi atingido um efeito positivo no síndrome metabólico unicamente através da dieta, na ausência de perda de peso ou aumento do gasto energético em actividade física”, afirmaram.

Os benefícios da dieta mediterrânica, particularmente no grupo dos frutos oleaginosos, foram associados a macro e micronutrientes como ácidos gordos insaturados, fibra, arginina, potássio, cálcio e magnésio.

“O baixo stress oxidativo promovido pela dieta mediterrânica coincide com a redução nos marcadores inflamatórios, como previamente demonstrado no estudo PREDIMED (...) a reversão da obesidade abdominal na dieta mediterrânica com frutos oleaginosos é plausível dado que o consumo destes frutos tem sido associado a maior saciedade, aumento da termogénese e menor adiposidade, reduzindo posteriormente a inflamação. Assim, uma redução no estado inflamatório pode contribuir para uma importante parte do efeito benéfico da dieta mediterrânica com frutos oleaginosos no síndrome metabólico”, concluíram os investigadores.

Fonte: Archive of Internal Medicine, 2008, 168 (22): 2449-2458.