

# Dieta mediterrània contra la malaltia ateroscleròtica subclínica

## Una recerca afirma que té un major efecte protector que l'exercici físic

La dieta mediterrània - rica en fruits secs, verdures, peix i oli d'oliva- té un major efecte protector que l'exercici físic en la progressió de la [malaltia ateroscleròtica subclínica](#) [



<https://www.cardioteca.com/lipidos-blog/5740-aterosclerosis-subclinica-que-es.html> ], una afecció caracteritzada per l'acumulació de plaques de greix a les parets de les artèries i que pot provocar patologies cardiovasculars greus. Així ho revela un estudi liderat per personal de la Universitat de Lleida (UdL), l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida (IRBLleida) i l'Institut de Recerca Sant Pau publicat a la revista científica *Nutrients* [ <https://www.mdpi.com/journal/nutrients> ]. A la recerca, realitzada amb dades del [Bus de la Salut](#) [ <https://elbusdelasalut.cat/> ] (ILERVAS), també han pres part la Washington University School of Medicine, la Fundació Jordi Gol i Gurina i la Universitat Politècnica de Catalunya.

L'estudi s'ha fet a partir del seguiment durant quatre anys d'un grup de 3.097 persones, seleccionades entre les més de 8.300 que van participar al Bus de la Salut, on els feien ecografies de les artèries caròtides i femorals amb [eco-Doppler](#) [ [https://ca.wikipedia.org/wiki/Ecografia\\_Doppler](https://ca.wikipedia.org/wiki/Ecografia_Doppler) ]. Els resultats assenyalen que "l'exercici no ofereix una protecció significativa, mentre que l'adherència a la dieta mediterrània sí que es relaciona amb una menor progressió de les plaques arterioescleròtiques", destaca la primera autora de l'article i investigadora de l'Institut de Recerca Sant Pau Marina Rojo.

Concretament, el patró alimentari mediterrani redueix un 3% el nombre de zones afectades per [plaques d'ateroma](#) [ <https://ca.wikipedia.org/wiki/Ateroma> ]. L'estudi també ha identificat altres factors de risc per al futur desenvolupament de plaques de greix a les artèries, com ara l'edat avançada, la hipertensió, el tabaquisme, la [dislipèmia](#) [ <https://ca.wikipedia.org/wiki/Dislip%C3%A8mia> ] o una funció renal disminuïda. Mentre, el fet de ser dona està associat amb un menor risc de progressió de la malaltia, posant de manifest les possibles diferències de gènere en els perfils de risc.

"Aquests resultats posen de manifest que promoure l'adherència a la dieta mediterrània, a més de la gestió dels factors de risc tradicionals com la hipertensió i el tabaquisme, podria ser una intervenció eficaç per a la salut pública per prevenir l'aterosclerosi", afegeix el professor de la Universitat de Lleida i investigador del grup de recerca translacional vascular i renal de l'IRBLleida, Marcelino Bermúdez.

Aquesta investigació ha estat finançada per l'Institut de Salut Carlos III, el Ministeri de Ciència, Innovació i

Universitats, l'Agència Estatal d'Investigació, fons de la Unió Europea (NextGeneration EU i FEDER), el Pla Estratègic de Recerca i Innovació en Salut (PERIS) 2021–2024 de la Generalitat de Catalunya, el Programa CERCA de la Generalitat, l'AGAUR, la Diputació de Lleida i el Centre de Recerca Biomèdica en Xarxa en l'àrea temàtica d'Enginyeria Biomèdica, Biomaterials i Nanomedicina (CIBER-BBN).

**Text: Comunicació IRBLleida / Premsa UdL**

**MÉS INFORMACIÓ:**

Article *Mediterranean diet is a predictor of progression of subclinical atherosclerosis in a mediterranean population: The ILERVAS prospective cohort study* [ <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/21/3607> ]