

300 alaveses obesos participarán en un ensayo para reducir riesgo cardiovascular

El jefe de Cardiología del HUA inicia en abril la captación de voluntarios para una gran investigación científica sobre los beneficios de la dieta mediterránea

ROSA CANCHO

VITORIA. Alimentarse según los cánones de la dieta mediterránea pero con control de calorías y hacer ejercicio moderado y constante ayuda a reducir kilos y a mantener una buena salud cardiovascular. Esto que parece de sentido común hay que demostrarlo científicamente. El jefe de Cardiología del Hospital Universitario de Álava (HUA), Fernando Arós, va a participar de nuevo en una de las mayores investigaciones nutricionales del mundo y para ello necesita 300 voluntarios alaveses. Se trata de la puesta en marcha de Predimed Plus, la segunda parte de uno de los estudios médicos que más repercusión internacional ha tenido jamás, y que ya ha demostrado que la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva y 30 gramos diarios de frutos secos reduce un 30% los riesgos de padecer un ataque cardíaco o un ictus. Una auténtica vacuna natural.

Esta vez, explica Arós, los cardiólogos quieren ir más allá en su lucha contra las enfermedades del corazón. Van a tratar de mejorar la calidad de vida de pacientes con un



El jefe de Cardiología del HUA, Fernando Arós, en su despacho. :: EDUARDO ARGOTE

importante sobrepeso y que además tengan «criterios de síndrome metabólico». Es decir, que reúnan al menos tres de los siguientes factores: obesidad abdominal, hipertensión, triglicéridos altos, HDL o colesterol bueno bajo y trastorno de la glucosa (elevada). Un cóctel de problemas que los convierte en candidatos a padecer algún accidente cardiovascular, la primera causa

de muerte en el mundo. La edad mínima en hombres será de 55 años y la de mujeres, de 60. El tope está en los 75 años.

Cinco años de seguimiento

Durante los meses de abril y mayo se hará la captación de voluntarios con la ayuda de los médicos de Atención Primaria. En Álava está previsto que participen unas 300 personas –al primer Predimed Plus sumaron 575– que se unirán a otros 20 grupos similares en otros puntos de España, hasta tener una población de control de unos 6.000 ciudadanos.

Como el estudio es un ensayo clínico, se van a formar dos grupos, explica el jefe de Cardiología. Uno

de control y otro de intervención. A quienes formen parte del primero se les controlará que se alimentan con una dieta mediterránea sin restricciones. Los segundos van a tener que comer los mismos alimentos pero con las calorías controladas (dieta hipocalórica), pero además deben acompañar este cambio de hábitos de un entrenamiento físico moderado que va a ser monitorizado por los investigadores. A eso se han de añadir clases de refuerzo de manera que a cada paciente se le va a asesorar de manera individualizada para que adquiera las herramientas psicológicas que le van a ayudar a mantener a raya los kilos. Y sin necesidad de recurrir a las dietas pobres en grasas que tra-

PREDIMED PLUS

► **Qué es.** Un ambicioso estudio de investigación sobre los beneficios de la dieta mediterránea. En su primera fase, con un tremendo impacto internacional, se constató que suplementada con aceite de oliva y frutos secos, la dieta reducía un 30% los riesgos de ataque cardíaco o ictus.

► **Ahora.** 6.000 voluntarios con obesidad y tres criterios de síndrome metabólico –obesidad abdominal, hipertensión, triglicéridos altos, HDL bajo y trastorno de la glucosa– van a ser controlados durante cinco años con dieta hipocalórica y ejercicio.

«Los pacientes van a estar encantados porque les vamos a ayudar a perder peso y a hacer ejercicio»

dicionalmente han recomendado las sociedades científicas.

«Es un estudio muy ambicioso. Se pretende que quienes pierdan peso y lo mantengan en el tiempo vean cómo mejora el pronóstico de la enfermedad cardiovascular. Quienes participen van a estar encantados, porque les vamos a ayudar a perder bastante peso y a hacer ejercicio», destaca Arós.

No es un estudio de cuatro días. Los voluntarios van a estar controlados durante cinco años por un equipo multidisciplinar dirigido por Arós y que también cuenta con nutricionistas, endocrinólogos, enfermeras y médicos de familia. Quienes estén interesados y cumplan los requisitos pueden ponerse en contacto con su médico de familia.



SI TODOS DAMOS MÁS, NOS COSTARÁ MENOS
DEPORTIVO ALAVÉS Y ASPANAFOHA, POR LA DONACIÓN DE MÉDULA ÓSEA
15 marzo 2014

¡¡COMPRA TU BOLETO EL DÍA DEL PARTIDO ANTES DEL DESCANSO!!

1.- TV LG 39LN5400 39"

2.- 2 Entradas VIP BASKONIA-CAJA SOL
(22 & 23 Marzo, entrada de pista con acceso a zona Vip)

3.- Camiseta del D.Alavés firmada

4.- 2 Entradas VIP BASKONIA-CAJA SOL
(22 & 23 Marzo, entrada de pista con acceso a zona Vip)

5.- Camiseta del Baskonia firmada

SORTEO EN EL DESCANSO



Gazteriaren Foru Erakunde

Instituto Foral de la Juventud

ARABAKO FORU ALDUNDIA

DIPUTACIÓN FORAL DE ALAVA

Gazteriaren Foru Erakunde bi lanpostu aldi baterako betetzeko hautaketa prozesurako deia. Hautatuari errelebo kontratua egingo zaio

Zerbitzu Orokorretako Administrazioa.

Mantenimenduko Ofiziala.

INFORMAZIOA: Deialdi honen oinarriak Gazteriaren Foru Erakundearen

www.alava.net/ijf web-orrian eskura daude.

EPEA: Eskeraek 2014ko martxoaren 17tik apirilaren 4ra bitartean (biak barne) aurkeztu ditzakezue.

Vitoria-Gasteiz, 2014ko martxoaren 14a

Zuzendari Kudeatzailea

Manuel Rabanera Mitez. De Pison



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

www.alava.net

Convocatoria del proceso selectivo para la cobertura temporal de dos plazas de la plantilla del personal laboral del Instituto Foral de la Juventud mediante un contrato de relevo

Administrativo/a de Servicios Generales

Oficial de Mantenimiento.

INFORMACIÓN: Las bases de esta Convocatoria estarán disponibles en la página web del Instituto Foral de la Juventud www.alava.net/ijf

PLAZO: Las solicitudes pueden presentarse del 17 de marzo al 4 de abril, ambos inclusive.

Vitoria-Gasteiz, a 14 de marzo de 2014

Director-Gerente

Manuel Rabanera Mitez

Printed and distributed by PressReader
PressReader.com, +1 581 278 1604
www.pressreader.com/Spain/El-Correo