

I Congreso Médico

Aceite de oliva, nutrición y salud

El proyecto SUN y el ensayo Predimed

El Proyecto SUN, Seguimiento Universidad de Navarra, es una cohorte (grupo de personas que comparten una experiencia común en un mismo periodo de tiempo y que son seguidas a lo largo del tiempo para observar la aparición o incidencia de enfermedades) prospectiva, dinámica y multipropósito que se inició en 1999 con el objetivo de estudiar cómo influye la dieta mediterránea en el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad, la depresión, enfermedades cardiovasculares...

Aunque este proyecto fue iniciado por el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra, actualmente cuenta con la inestimable colaboración de otros centros universitarios distribuidos por toda la geografía española.

Además, el proyecto SUN cuenta con el asesoramiento de tres expertos en epidemiología y nutrición como son los Prof. Walter Willet, Alberto Ascherio y Frank B. Hu. Todos ellos forman parte del claustro académico de "Harvard School Of Public Health".

El proyecto SUN se basa en mantener un contacto permanente con los 21.400 voluntarios participantes que constituyen la cohorte. A todos ellos se les envía, cada dos años, una serie de cuestionarios validados donde se les va pidiendo información sobre su dieta, aspectos varios del estilo de vida, el tipo y la dosis de medicación que consumen, así como sus diagnósticos médicos de enfermedades...etc. Esto permite con carácter prospectivo valorar si determinadas exposiciones dietéticas condicionan o determinan el riesgo de que aparezcan diversas enfermedades.

De todos los voluntarios participantes el 60, 4% son mujeres, mientras que el 39,6% restante son hombres. La mayoría de los participantes se encuentran entre los 25 y 44 años de edad, siendo la franja de los de más de 65 años la que cuenta con menos voluntarios.

Las características de la cohorte del Proyecto SUN ha sido publicado en algunas revistas especializadas en el ámbito nutricional y epidemiológico como son el “International Journal of Epidemiology” (*Int J Epidemiol* 2006;35:1417-22) o el “Public Health Nutrition” (*Public Health Nutr* 2006;9:127-31), entre otras.

Además se han llevado a cabo numerosos estudios de validación de los diagnósticos autoreferidos de hipertensión, el síndrome metabólico, la depresión (*BMC Psychiatry* 2008;8:43), además del cuestionario de actividad física (*Public Health Nutrition* 2005;8:920-7). Estos estudios de validación han sido parte importante para desarrollar distintos análisis epidemiológicos, como el estudio en el que se afirma que son los lácteos semi-desnatados los que reducen el riesgo de sufrir hipertensión pero no los lácteos enteros (*Am J Clin Nutr* 2005;82:972-9). Estos estudios de validación se han publicado en revistas médicas de alto impacto como son “British Medical Journal” o “Arch GenPsichiatry”.

Ante la preocupante situación del aumento de la prevalencia de obesidad y diabetes tipo 2 en los adultos, en el Proyecto SUN se han llevado a cabo investigaciones en las que se demuestra la eficacia del patrón de la dieta mediterránea en la reducción del riesgo de padecer diabetes y obesidad.

Además, se ha demostrado a través de varios estudios del proyecto SUN y del ensayo Predimed, que la dieta mediterránea tiene numerosas propiedades beneficiosas para la salud: Previene la aparición de enfermedades cardiovasculares (*Nutr Metab Cardio Dis* 2011;21:237) y reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer depresión (*Arch Gen Psychiatry* 2009;66:1090-1098) además de otras citadas anteriormente.

Otros proyectos de investigación reafirman los resultados del proyecto SUN llegando a sus mismas conclusiones, como es el ejemplo del *EPIC Proyect* (*Am J Epidemiol.* 2009 Dec 15; 170:1518-29), el cual se suma a la tesis del Proyecto SUN en la que se afirma que la dieta mediterránea reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias.

En cuanto al ensayo Predimed (PREvención con Dieta MEDiterránea) cabe decir que es el ensayo aleatorizado de mayor envergadura que se ha realizado sobre nutrición en España. Se inició en el año 2002 y fue liderado por el Dr. Ramón Estruch del Hospital Clinic de Barcelona. Este ensayo es financiado desde el año 2003 por el Instituto de

Salud Carlos III (Gobierno de España), y busca valorar los efectos de la Dieta Mediterránea en la prevención primaria de la enfermedades crónicas.

Cuenta con más de 90 investigadores de los principales grupos de nutrición distribuidos por toda la península ibérica y con un Comité Externo constituido por especialistas del ámbito nutricional como son F. Xavier Pi-Sunyer de la Universidad de Columbia; Frank B. Hu de la Universidad de Harvard; J. Sabate de la Universidad de Loma Linda y Carlos A González de EPIC-Spain (European Prospective Investigation of Cancer).

Se trata de un gran ensayo clínico con reparto al azar de tres intervenciones dietéticas diferentes en personas con alto riesgo cardiovascular. Actualmente cuenta con la participación de 7447 voluntarios (mujeres entre 60 y 80 años, y hombres entre 55 y 80 años) con un alto riesgo cardiovascular con el objetivo principal de averiguar si la Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos evita la aparición de enfermedades cardiovasculares (muerte de origen cardiovascular, infarto de miocardio y/o accidente vascular cerebral), en comparación con una dieta baja en grasa.

El ensayo Predimed pone a disposición de todos sus participantes voluntarios un cuestionario a través del cual se puede determinar la necesidad de un cambio en el comportamiento alimenticio y recomendar la adhesión a la dieta mediterránea.

Al igual que el Proyecto SUN, el ensayo Predimed cuenta con numerosos estudios en los que se demuestra el carácter beneficioso de la dieta mediterránea en la prevención de diversas enfermedades crónicas como puede ser la diabetes, el cáncer, la hipertensión o enfermedades neurodegenerativas. Pueden consultarse más detalles en la publicación específica "Martínez-González, MA, Corella D, Salas-Salvadó J, et. al Cohort Profile: Design and methods of the Predimed study. Int J Epidemiol. 2010 Dec 20 [Epub ahead of print] PubMed PMID 21172932.

Este estudio no podría llevarse a cabo sin la donación de los alimentos utilizados por los participantes: aceite de oliva extra virgen (Hojiblanca S.A. y Patrimonio Comunal Olivarero, España), nueces (California Walnut Commission, Sacramento, California, EEUU), almendras (Borges S.A., Reus, España) y avellanas (Morella Nuts, Reus, España).

Tanto el proyecto SUN como el ensayo Predimed cuentan con numerosas tesis doctorales defendidas y publicaciones en revistas médicas especializadas.

Ver www.predimed.es y www.unav.es/departamento/preventiva/sun