

Una mayor adherencia a la dieta mediterránea se asocia con un menor riesgo de mortalidad en mayores

- **Un trabajo internacional con la participación de investigadores del CIBERFES en la UB desarrolla un índice de biomarcadores dietéticos que permite valorar la adherencia a la Dieta Mediterránea (DM) y su asociación con la mortalidad**
- **Realizaron, dentro del estudio InCHIANTI, un seguimiento de 20 años a 642 personas mayores de 65 años**
- **El índice de DM se asoció inversamente con todas las causas de muerte**

Barcelona, 20 de enero de 2022.- La medición de biomarcadores dietéticos en plasma y orina puede contribuir al asesoramiento en alimentación individualizado en personas mayores, según ha concluido un estudio internacional con la participación del CIBER de Fragilidad y Envejecimiento (CIBERFES) y la Universidad de Barcelona (UB) en colaboración con el Instituto Nacional de Envejecimiento (NIA) de los EEUU, que determina que una mayor adherencia a la dieta mediterránea evaluada mediante un índice elaborado con biomarcadores durante 20 años de seguimiento se ha asociado con una menor mortalidad en adultos de más de 65 años.

El trabajo, liderado por investigadores del grupo de Biomarcadores y Metabolómica Nutricional de los Alimentos, de la UB y pertenecientes al CIBERFES, ha sido publicado en *BMC Medicine* y tiene como base el estudio InCHIANTI, en relación a la región de la Toscana italiana, que ha seguido durante 20 años a 642 participantes (56% mujeres) de 65 años o más, con datos completos sobre biomarcadores alimentarios.

Según explica la catedrática de la UB Cristina Andrés-Lacueva, jefa de grupo del CIBERFES y participante en el estudio, “desarrollamos un índice de biomarcadores dietéticos basada en grupos de alimentos que forman parte de la dieta mediterránea, y evaluamos su asociación con la mortalidad”.

Se eligieron los niveles de referencia de los siguientes biomarcadores dietéticos determinados en orina: polifenoles totales y metabolitos de resveratrol (provenientes de la ingesta de uvas) y presentes en plasma, carotenoides plasmáticos, selenio, vitamina B12, ácidos grasos y su proporción de monoinsaturados/saturados. Las asociaciones del índice de la dieta mediterránea y un cuestionario de frecuencia de alimentos validado (FFQ) (como tercillos) con la mortalidad se evaluaron mediante un modelo predictivo.

Durante los 20 años de seguimiento, se produjeron 425 muertes (139 por enfermedades cardiovasculares y 89 por causas relacionadas con el cáncer) y una vez analizados los modelos, la puntuación de la dieta mediterránea mediante los biomarcadores se asoció inversamente con todas las causas de muerte.

Para el investigador del CIBERFES en la UB Tomás Meroño, co-primer firmante del estudio, “concluimos que una adherencia a la dieta mediterránea evaluada por un panel de biomarcadores dietéticos se asocia inversamente con la mortalidad a largo plazo en mayores, lo que respalda su uso en evaluaciones de seguimiento prolongado para monitorear los beneficios para la salud asociados con la DM”.

Este estudio, por último, destaca el uso de biomarcadores dietéticos para mejorar la evaluación nutricional y guiar el asesoramiento personalizado en edades avanzadas.

Artículo de referencia:

Adherence to the Mediterranean diet assessed by a novel dietary biomarker score and mortality in older adults: the InCHIANTI cohort study Nicole Hidalgo-Liberona, Tomás Meroño, Raul Zamora-Ros, Montserrat Rabassa, Richard Semba, Toshiko Tanaka, Stefania Bandinelli, Luigi Ferrucci, Cristina Andres-Lacueva & Antonio Cherubini. BMC Medicine volume 19, Article number: 280 (2021)

<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-021-02154-7>

Sobre CIBERFES

El Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) es un consorcio dependiente del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia e Innovación) y cofinanciado con fondos FEDER. El CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES), ha sido creado a finales de 2016 con el objetivo de entender, evaluar y paliar, en la medida de lo posible, la fragilidad y su principal consecuencia, la discapacidad, que padecen muchas personas mayores. Los 20 grupos de investigación que lo forman, pertenecientes a 18 instituciones consorciadas, trabajan en cuatro grandes líneas de investigación: estudio de los mecanismos biológicos del envejecimiento saludable y de los que conducen a la fragilidad y la discapacidad; utilización de cohortes para el estudio de la interacción entre la enfermedad crónica, el envejecimiento y el deterioro funcional; intervenciones preventivas y terapéuticas en fragilidad y deterioro funcional; y modelos de cuidado.

Más información:

Unidad de Cultura Científica UCC+i CIBER - cultura.cientifica@ciberisciii.es
comunicacion@ciberisciii.es