

La dieta mediterránea previene el envejecimiento celular

- La adherencia a este patrón de alimentación mejoró los parámetros metabólicos de los participantes del estudio, incrementando las concentraciones de colesterol “bueno” y disminuyendo el peso, además de favorecer la longitud de los telómeros
- Así lo confirman los resultados de un estudio reciente publicado en la revista *Antioxidants*, llevado a cabo por investigadores del CIBEROBN en la Unidad de Nutrición Humana de la URV-IISPV

Reus, 12 de noviembre de 2021.- Un estilo de vida saludable basado en el consumo de alimentos propios de la dieta Mediterránea tiene un papel relevante en la prevención del acortamiento prematuro de los telómeros, siendo estos unas de las principales huellas de envejecimiento celular. Así lo constatan los resultados recientes de un estudio realizado por investigadores del CIBEROBN en la Unidad de Nutrición Humana de la URV-IISPV y que ha sido publicado en la revista científica *Antioxidants*.

Evaluar la longitud telomérica y el estrés oxidativo, principal objetivo del estudio

Aunque ya diversos estudios han demostrado la asociación entre diferentes patrones dietéticos y la prevención del acortamiento telomérico, son pocos los que se han centrado en estudiar la dieta mediterránea y escasos los que se han realizado mediante ensayos clínicos, aportando alta evidencia científica sobre el efecto que tiene este patrón dietético en la modulación de la longitud de los telómeros, que pueden considerarse como el reloj biológico de la vida celular, ya que su longitud disminuye a medida que el organismo envejece.

Esta investigación ha permitido evaluar la modulación de la longitud telomérica y el estrés oxidativo a través de la dieta mediterránea, restricción calórica y ejercicio en una muestra de 69 personas no diabéticas con síndrome metabólico del estudio PREDIMED-Plus a lo largo de un año. Para conocer los cambios producidos, los investigadores procedieron a evaluar los parámetros anteriormente citados tanto al inicio del estudio como tras un año de intervención.

En este tiempo pudieron observar que la adherencia a la dieta mediterránea mejoró los parámetros metabólicos de los participantes del estudio, incrementando las concentraciones de colesterol HDL (conocido como colesterol “bueno”) y disminuyendo el peso. Además, comprobaron un cambio favorable en la longitud de los telómeros, hecho que hace pensar que los beneficios anteriormente mencionados de la dieta mediterránea para la salud puedan estar en parte mediados por los telómeros.

“Los resultados de esta investigación nos permiten destacar la importancia del consumo de alimentos característicos de la dieta mediterránea para mejorar la calidad de la dieta, retrasar el envejecimiento celular y reducir el riesgo de padecer enfermedades a través de la prevención del acortamiento telomérico”, destaca el investigador principal del CIBEROBN, Jordi Salas, coordinador de este trabajo.

Dieta Mediterránea para reducir el riesgo de diabetes, obesidad o las enfermedades cardiovasculares

La dieta mediterránea se caracteriza por el uso de aceite de oliva como principal fuente de grasa; alto consumo de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales o frutos secos ricos en componentes antioxidantes, así como cantidades bajas o moderadas de alimentos de origen animal: lácteos, carnes rojas y alimentos altamente procesados o ricos en azúcar.

En los últimos años, diferentes estudios han demostrado que la adherencia a este patrón dietético reduce el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, obesidad o aquellas de origen cardiovascular. Además, estudios previos realizados por este mismo equipo investigador sugieren que puede jugar un papel importante en el mantenimiento y estado de equilibrio de los telómeros.

A este respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento, desde un punto de vista biológico, como la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños a nivel molecular y celular a lo largo del tiempo, produciendo un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales y un aumento del riesgo de enfermedad. Uno de los indicadores de envejecimiento es el acortamiento de los telómeros. Estas estructuras se localizan al final de DNA genómico y son las responsables del mantenimiento y la estabilidad de los cromosomas.

Referencia bibliográfica

Fernández de la Puente, M.; Hernández-Alonso, P.; Canudas, S.; Marti, A.; Fitó, M.; Razquin, C.; Salas-Salvadó, J. Modulation of Telomere Length by Mediterranean Diet, Caloric Restriction, and Exercise: Results from PREDIMED-Plus Study. *Antioxidants* 2021, 10, 1596. <https://doi.org/10.3390/antiox10101596>

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.