



LOS SEMÁFOROS

Dolors Zomeño

NUTRICIONISTA

● La nutricionista Dolors Zomeño coordina el equipo que establece la dieta de los 407 participantes del hospital del Mar que están dentro del ensayo basado en la dieta mediterránea y en el que están implicadas 6.874 personas en toda España. **PÁGINA 27**



Josep Maria Esquirol

FILÓSOFO

● Tres años después de su exitoso libro *La resistencia íntima*, el filósofo Josep Maria Esquirol vuelve a ofrecernos herramientas intelectuales para abordar el presente. Ahora publica *La penúltima bondad*. **PÁGINA 33**



Margot Robbie

ACTRIZ

● Margot Robbie, que saltó a la fama en *El lobo de Wall Street*, acaba de transformarse en la patinadora Tonya Harding en *Yo, Tonya*, que narra la historia de esta deportista. Robbie aspira el próximo domingo a un Oscar. **PÁGINA 34**



Alejandro Valverde

CICLISTA DEL MOVISTAR

● El murciano Alejandro Valverde (37) ha salido rejuvenecido y con más ilusión aún de su grave caída en el pasado Tour. En los primeros compases de la nueva temporada ya se ha apuntado el triunfo en el Tour de Abu Dabi. **PÁGINA 54**



Bashar el Asad

PRESIDENTE DE SIRIA

● Haciendo caso omiso de la resolución adoptada el sábado de forma unánime por el Consejo de Seguridad de la ONU, llamando a un alto el fuego sin dilación en Siria, la aviación del ejército sirio siguió ayer bombardeando Guta Oriental. **PÁGINA 4**





Un total de 6.874 personas siguen con exactitud menús mediterráneos en un ensayo cardiovascular que dura 7 años

Voluntarios a dieta por la ciencia



Los voluntarios Antonio Alvarado, Nancy Hernández, Conchita Giralt (de pie); Teresa Castellà, la nutricionista Dolors Zomeño y María Caballero

ANA MACPHERSON
Barcelona

“¿Sabes lo cómodo que es que te den la lista de la compra?”

“Y mirar los menús que te proponen y no pensar más”.

“Te quedas siempre satisfecho, y como cosas que ni probaba”.

“He adelgazado, mucho, aunque ya sé que no era ese el objetivo. Y, claro, todos me preguntan”.

“Estoy tan bien que me han bajado la medicación”.

En la terraza del Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona, frente a la playa de la Barceloneta, Teresa José Castellà, Antonio Alvarado, Narcisca Hernández, Conchita Giralt y María Caballero explican la experiencia como voluntarios de un ensayo basado en la dieta mediterránea en el que están implicadas 6.874 personas en toda España. Todos ellos tienen problemas de hipertensión, colesterol y otras características como el tamaño de su cintura que los definen como personas sanas

con alto riesgo cardiovascular. Este segundo Predimed –Predimed plus– mantiene a los participantes con distintos tipos de exigencia de alimentación y actividad física durante siete años para llegar a establecer “los mecanismos celulares y moleculares que promueven los beneficios de un estilo de vida saludable”. Alguno de los cinco participantes ya lleva casi cuatro años en el estudio.

“No, no cuesta. Bueno, yo echo de menos la fruta, de la que nunca tenía bastante”.

“Yo era muy dulcera. Ahora no compro y así lo evito. Es más, con el turrón de Navidad, me lo termino pronto para quitarlo de en medio”.

“Al principio cuesta, por ejemplo, no repetir”.

“Ahora me fijo en lo que la gente joven mete en los carros de la

compra y, chica, creo que esto deberían darlo en los colegios, aprender a ordenar la comida, que vaya qué de zumos y bollos meten ¡Ya no toman bocadillos!”.

La nutricionista Dolors Zomeño, que coordina el equipo que establece la dieta de los 407 participantes del hospital del Mar, no quiere entrar en muchos detalles, porque los voluntarios del ensayo no saben a qué grupo pertenecen

Sin abandonos; es un plan de comida sostenible

■ En esta nueva fase de la investigación, que pretende saber cómo se puede usar la dieta mediterránea para mejorar la salud cardiovascular de la población con alto riesgo, casi no hay abandonos. Algún fallecido. (Los participantes tienen todos riesgo cardiovascular y se encuentran entre los 55 y los 75 años). ¿Por qué no

se rinden? “Porque es una dieta sostenible”, sentencia Montse Fitó, que lidera el equipo del IMIM en el proyecto Predimed plus. “La hipótesis es que en estudios anteriores se comparó con una dieta hipocalórica, baja en grasas, y la comida sin grasas no es sabrosa. Así que no es sostenible en el tiempo”. El otro mo-

tivo para la fidelización de los participantes es que todos ellos se sienten atendidos por el equipo de campo. “Me tienen muy presentes en sus neveras”, bromea Dolors Zomeño. “Y porque vale la pena. Si todos siguiéramos esta dieta, acabaríamos con el déficit de la sanidad”, aseguran los voluntarios.

de la investigación. De otro modo se podrían contaminar los resultados. Básicamente se sigue una dieta mediterránea estricta con diferentes intensidades y dando un determinado valor a la actividad física. Todos los participantes reciben aceite de oliva virgen extra, que dona el patronato olivarero de Andalucía, y nueces.

“A mí lo de las nueces a media mañana me ha costado un poco”.

“Encantada, como mejor que nunca y todo el mundo alrededor me pregunta qué hago. Yo les paso los menús”

“Y lo de no picar nada de nada entre horas. Pero luego te acostumbra”.

Al año y a los tres años, los científicos de los 23 centros españoles que forman parte de la investigación miden el peso y la adiposidad, los marcadores de riesgo cardiovascular, la calidad de vida, el estado cognitivo y síntomas de depresión, la función renal y hepática, la adherencia a la imposición dietética, la actividad física, la medicación y las alteraciones en el electrocardiograma.

“Pero lo mejor es que sabes mucho más. Te explican todo y bien claro”.

“Detrás hay un soporte científico, no como esos centros de por ahí. Aquí te explican todos los porqués”.

“Y te das cuenta de muchas más cosas. Yo se lo digo a mi médico de cabecera, ‘cómo que está bien este análisis, a ver, si está lleno de asteriscos’”.

Información y una relación personalizada con cada voluntario del ensayo son piezas clave también para negociar cuando hay una boda, o por Navidad.

“Aprendes a compensar. ¿Que te tomas una paella y te pasas?, por la noche, pescado y mandarina”.

“Encantada, estoy comiendo como nunca y todo el mundo alrededor me pregunta qué hago. Yo les paso los menús”.

Así que una de las nuevas facetas del ensayo incluye el efecto contagio. Están evaluando los cambios en 400 familiares.●