



Institut Hospital del Mar
d'Investigacions Mèdiques *Nota de premsa*

Els beneficis de la dieta Mediterrània es contagien a l'entorn dels pacients que la segueixen

- ***Els familiars dels pacients que segueixen un programa intensiu per reduir el seu pes, previst dins l'estudi PREDIMED, també aconseguen perdre pes i milloren la seva adherència a la dieta Mediterrània***
- ***Tot i no participar al programa, aquestes persones van perdre gairebé quatre quilos de mitjana dos anys després que el seu familiar hi comencés la seva participació. Sobretot en els casos en els que compartien els àpats i cuinava el pacient. No es va observar el mateix efecte contagi pel que fa l'activitat física entre els pacients i els seus familiars***
- ***Els pacients també van experimentar una millora en la reducció del seu pes, de gairebé set quilos en el mateix període. Els resultats de l'estudi es publiquen a la revista International Journal of Obesity***

Barcelona, 9 de març de 2021. – Les persones que conviuen amb un pacient que segueix una intervenció intensiva per a perdre pes, **també es beneficien d'aquesta intervenció**. Ho ha demostrat un equip de metges de l'Hospital del Mar i d'investigadors de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM-Hospital del Mar) i del CIBER de Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CIBERObn), en col·laboració amb l'IDIAPJGol, l'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (IISPV), l'IDIBELL, l'IDIBAPS i l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus. L'estudi el publica la revista *International Journal of Obesity*.

El treball ha analitzat durant dos anys dades de 148 familiars de pacients inclosos en el programa de pèrdua de pes i d'hàbits de vida **PREDIMED-Plus** (PREVencióDIetaMEDiterranea Plus). Els investigadors han analitzat si aquestes persones també obtenien un benefici indirecte del programa, ja que no hi estaven inclosos i no rebien cap intervenció directa. La intervenció PREDIMED-Plus consisteix en un estudi multicèntric en el qual, un grup de pacients segueix una intervenció intensiva de reducció de pes basada en la dieta Mediterrània i un programa de promoció de l'activitat física.

Pèrdua de pes tot i no estar inclosos en el programa

Els familiars (tres de cada quatre eren la parella del pacient i la resta, fills, pares, germans o tenien algun altre grau de parentiu), van perdre de mitjana 1,25 kg de pes durant el primer any de la intervenció, en comparació amb els familiars dels pacients del grup de control (aquells que no seguien la intervenció intensiva proposada pel programa PREDIMED-Plus). Xifra que ja fregava els 4 kg en el segon any. Aquestes dades eren millors en els casos en els quals el familiar menjava amb el pacient i, sobretot, quan era el pacient qui cuinava.

La intervenció, adreçada a aconseguir una pèrdua de pes mitjançant l'adscripció a la dieta mediterrània en persones amb obesitat i alt risc cardiovascular, **"va obtenir efectes més enllà de la pèrdua de pes en el pacient, i es va estendre al seu entorn familiar"**, explica el Dr. Albert Goday, investigador principal del projecte, cap de secció del Servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'Hospital del Mar i investigador CIBERObn. **"Es va produir un efecte "contagi", en aquest context, afortunadament un "contagi" beneficiós, de pèrdua de pes i millora dels hàbits dietètics"**. El Dr. Goday apunta que **"entre les múltiples intervencions dietètiques possibles per perdre pes, la que es basa en dieta mediterrània per concepte es més compartible i "contagiosa" en un entorn familiar"**.

Els bons resultats s'expliquen, segons la Dra. Olga Castañer, última signant del treball i investigadora del Grup de recerca en Risc cardiovascular i nutrició de l'IMIM-Hospital del Mar i



Institut Hospital del Mar
d'Investigacions Mèdiques *Nota de premsa*

del CIBEROBn, **"per una millora de la dieta, ja que no s'observa el mateix efecte contagi pel que fa a l'activitat física entre els pacients i els seus familiars"**.

Els familiars també van mostrar un increment de l'adherència a la dieta Mediterrània, segons un qüestionari que valora el seguiment dels patrons dietètics d'aquesta dieta. Però no passava el mateix en relació amb l'activitat física. Com apunta la Dra. Castañer, **"a la pèrdua de pes, cal afegir una més gran adherència a la dieta Mediterrània, que té beneficis intrínsecs per a la salut, com ara la protecció contra riscos cardiovasculars i neurodegeneratius"**.

Els resultats de l'estudi **"demostran l'efecte contagi, l'efecte halo, d'una intervenció en els familiars dels participants en una intervenció intensiva de pèrdua de pes, així com l'increment de l'adherència a la dieta Mediterrània"**, destaca el Dr. Albert Goday. **"L'efecte beneficiós de la intervenció en un dels membres de la unitat familiar es pot expandir a la resta de membres d'aquesta unitat, fet que és altament rellevant a l'hora de reduir la càrrega de l'obesitat sobre el sistema de salut pública"**, explica. Els familiars no només van perdre pes sinó que també van millorar la qualitat de la seva dieta.

Efecte de la intervenció en els pacients

L'estudi també ha analitzat els resultats del programa PREDIMED-Plus en 117 pacients. En comparació amb els participants del grup de control, van perdre 5,10 kg en el primer any d'intervenció i 6,79 kg en el segon. També van incrementar de forma significativa els seus nivells d'activitat física, així com la seva adherència a la dieta Mediterrània.

Article de referència

Zomeño, M.D., Lassale, C., Perez-Vega, A. *et al.* Halo effect of a Mediterranean-lifestyle weight-loss intervention on untreated family members' weight and physical activity: a prospective study. *Int J Obes* (2021). <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00763-z>

Més informació

Servei de Comunicació IMIM/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@imim.es, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat