España: La gastronomía gallega, excelente para combatir el colesterol y prevenir patologías cardiovasculares

16 de julio de 2015

La dieta atlántica contribuiría a bajar el colesterol, la adiposidad y el peso de las personas, según un estudio enmarcado en GALIAT 6+7

Consumir los productos autóctonos del mar y de la tierra; carne, pescado, marisco, verduras, vino y quesos, la llamada dieta atlántica gallega, es beneficioso para la salud porque disminuye el colesterol malo, la adiposidad y el peso de las personas y a la larga previene el riesgo de sufrir patologías cardiovasculares. Es lo que se desprende de las conclusiones del proyecto pionero de I+D+I enmarcado en GALIAT 6+7 e impulsado por seis empresas y siete grupos científicos con la

ayuda de un ensayo clínico realizado en el Hospital Clínico de Santiago.

Participaron 656 personas en el proyecto de seis meses de duración divididos por sorteo en dos grupos, uno de intervención y otro de control. Al concluir el ensayo se pudo constatar una disminución significativa del colesterol en los miembros que consumieron productos de la dieta atlántica. Respecto al índice de masa corporal de los individuos del grupo de intervención se obtuvo una mejora del peso, la adiposidad y los parámetros bioquímicos relacionados con la grasa corporal.

Según ha explicado la doctora, Carmen Martínez, coordinadora científica del proyecto, el objetivo principal era evaluar el efecto de la intervención sobre el perfil lipídico, esto es, la presencia de diferentes tipos de grasas en la sangre.

Desde hace años se considera dieta atlántica la propia de los lugares bañados por ese océano. En cuanto a las particularidades de Galicia incluye pescados de mar y río, mariscos, frutas y hortalizas, patatas, legumbres, cereales, carnes, aceite de oliva y lácteos entre otros productos.

Fuente: cadenaser.com