



EL PAÍS, martes 3 de octubre de 2000

NEUROLOGÍA *Estudio prospectivo con 75.000 mujeres*

Alimentos integrales contra el infarto cerebral

EL PAÍS, Barcelona
Una mayor ingestión de alimentos integrales está asociada con un menor riesgo de ataque isquémico en mujeres, independientemente de los factores de riesgo conocidos de enfermedad cardiovascular, según un trabajo publicado en la revista JAMA, de la Asociación Médica Americana.

Para llegar a esta conclusión, el equipo de Simin Liu, de la Facultad de Medicina de Harvard, en Boston (EE UU), estudió los datos de 75.521 mujeres estadounidenses a las que se les hizo un seguimiento de sus hábi-

tos alimenticios durante 12 años.

Los investigadores descubrieron que el riesgo de ataque isquémico era un 43% superior en las mujeres situadas en la quinta (20%) inferior de ingestión de alimentos integrales que en las mujeres situadas en la quinta superior de ingestión de alimentos integrales (2,7 porciones diarias). La corrección realizada para tener en cuenta el hecho de ser o no fumadora redujo esta asociación.

Según información previa incluida en el estudio, aunque el aumento de la ingesta de produc-

tos integrales se ha recomendado para prevenir las enfermedades cardiovasculares, los datos prospectivos que examinan la relación de la ingesta de alimentos integrales con el riesgo de ataques isquémicos son escasos, sobre todo en mujeres.

Discapacidades

El infarto cerebral sigue siendo una de las principales causas de discapacidad grave y muerte en las mujeres. En todas las edades, más mujeres que hombres fallecen de infarto cerebral. Según los

autores, muchos de los supervivientes de infarto cerebral padecen discapacidad permanente. Debido a que los factores de riesgo conocidos del infarto cerebral, incluida la hipercolesterolemia, la hipertensión, la obesidad y la diabetes, se pueden cambiar mediante una modificación de la dieta, la prevención básica es muy prometedora.

“Estos resultados apoyan la hipótesis de que el aumento de la ingesta de cereales integrales puede ayudar a reducir la incidencia del ataque cerebral isquémico”, concluyen los autores del estudio.