



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA
ESPECIALIDAD: ENFERMERÍA EN SALUD FAMILIAR Y
COMUNITARIA**

**EFICACIA DEL CONSUMO DE DIETA
MEDITERRÁNEA EN LA PREVENCIÓN DE
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN
ADULTOS**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO
DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN SALUD
FAMILIAR Y COMUNITARIA**

Presentado por:

**LICENCIADAS: VILLASANTE CARDENAS, MELISSA
SIFUENTES MORALES, LUCIA**

ASESOR: Mg. BORDA IZQUIERDO, ALEJANDRO

LIMA – PERÚ

2018

DEDICATORIA

Dedicamos el presente trabajo a todos aquellos que nos apoyaron moral y económicamente.

AGRADECIMIENTO

A nuestros padres quien a lo largo de nuestras vidas siempre nos han dado su apoyo incondicional para desarrollarnos profesionalmente.

Asesor: Mg. BORDA IZQUIERDO, ALEJANDRO

JURADO

Presidente: Dra. Oriana Rivera Lozada

Secretario: Mg. Reyda Ismaela Canales
Rimachi

Vocal : Dra. Maria Hilda Cardenas
Cardenas

INDICE

Carátula	i
Hoja en blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor	v
Jurado	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivo	3
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	
2.1. Diseño de estudio: Revisión sistemática	4
2.2. Población y muestra	4
2.3. Procedimiento de recolección de datos	4
2.4. Técnica de análisis	5
2.5. Aspectos éticos	6

CAPITULO III: RESULTADOS

3.1. Tablas	7
-------------	---

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

4.1. Discusión	22
----------------	----

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	23
-------------------	----

5.2. Recomendaciones	24
----------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
-----------------------------------	-----------

ÍNDICE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Estudios revisados sobre Eficacia del consumo de dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos.	7
Tabla 2: Resumen de estudios sobre Eficacia del consumo de dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos.	17

RESUMEN

El trabajo tuvo como objetivo analizar la evidencia acerca de la eficacia del consumo de dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos. Se emplearon 10 artículos para la revisión sistemática que fueron analizados de manera exhaustiva para identificar su nivel de evidencia científica; obteniéndose de la base de datos de Pubmed SCIELO, Cochrane Plus, Google Académico, etc. Los 10 artículos seleccionados fueron ensayos clínicos aleatorizados (100%); donde el 90 % afirma que la dieta mediterránea interviene en la prevención de enfermedades cardiovasculares; pudiendo concluir que las investigaciones revisadas evidencian que existe eficacia en el consumo de dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Palabras clave: “Eficacia”, “dieta”, “mediterránea”, “enfermedad cardiovascular”, “prevención”.

ABSTRACT

The objective of this work was to analyze the evidence about the efficacy of Mediterranean diet in the prevention of cardiovascular diseases in adults. Ten articles were used for the systematic review that were analyzed exhaustively to identify their level of scientific evidence; obtained from the Pubmed database SCIELO, Cochrane Plus, Google Scholar, etc. The 10 articles selected were randomized clinical trials (100%); where 90% state that the Mediterranean diet intervenes in the prevention of cardiovascular diseases; being able to conclude that the researches reviewed show that there is efficacy in the consumption of Mediterranean diet in the prevention of cardiovascular diseases.

Key words: "Efficacy", "diet", "Mediterranean", "cardiovascular disease", "prevention".

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema.

Las modificaciones que ocurren en el corazón y los vasos sanguíneos son generadores primordiales de la aparición de las distintas enfermedades cardiovasculares como son la hipertensión, accidentes cardiovasculares, cardiopatía congénita, arteriopatía periférica, cardiopatía reumática e insuficiencia cardíaca (1).

El consumo de tabaco, los regímenes alimentarios nocivos, el poco o nulo ejercicio físico son los causantes fundamentales de las distintas enfermedades cardiovasculares (1).

La OMS en el año 2012 informa que a causa de las diferentes enfermedades cardiovasculares murieron 17, 5 millones de personas teniendo entre las principales: 7,4 millones fueron por cardiopatías coronarias y al menos 6,7 millones por accidentes cerebrovasculares. Se proyecta que para el año 2030 fallecerán 23,6 millones de personas por causa de una de estas enfermedades cardiovasculares (2)

En Perú se estima una tasa de mortalidad de 143 fallecimientos por 100 mil habitantes; siendo la enfermedad cerebrovascular causante del 15 % de todas las muertes prematuras.

En el año 2013 MINSA brindó información en relación a las provincias de Lima y Callao con un total de 6444 fallecimientos por enfermedad cerebrovascular; con un porcentaje de 31,7% al infarto agudo de miocardio y un 11,3% el accidente vascular encefálico agudo siendo consideradas las dos primeras causas principales de muerte (3).

La Dieta Mediterránea se fundamenta en ciertos modelos de alimentación de países como Italia, Malta, España, Portugal, Francia y Grecia, pertenecientes al Mediterráneo (5). Es un estilo de vida balanceado que agrupa maneras de cocinar, recetas, costumbres, festividades, productos típicos y diversas actividades humanas (6).

Los alimentos que principalmente componen la dieta mediterránea tenemos a las carnes blancas, las pastas, el arroz, las verduras, las legumbres, la fruta, el pescado; así como también el aceite de oliva extra o virgen y a su vez los frutos secos; sin olvidar el tomar vino con cautela y moderación. (7)

Seguir una dieta mediterránea ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares y la obesidad. Esto sucede porque los alimentos y recetas consumidos hacen que los valores de triglicéridos y colesterol se reduzcan en nuestra sangre. (8)

También contribuye en la lucha contra la diabetes, ya que sus carbohidratos complejos y aceite de oliva regulan los niveles de glucosa. Así mismo, hay recientes estudios que vinculan a esta dieta como aliado en la prevención del cáncer, especialmente en el de mama. (8)

Con el presente trabajo pretendemos dar a conocer la eficacia del consumo de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en personas adultas para así reafirmar los beneficios de esta dieta como base de alimentación saludable.

1.2 Formulación del problema.

Para la revisión sistemática la pregunta formulada tomo en cuenta la metodología PICO y fue la siguiente:

P = Paciente/ Problema	I = Intervención	C = Intervención de comparación	O = Outcome Resultados
Pacientes adultos	Consumo de dieta mediterránea	No consumo de dieta mediterránea	Eficacia en la prevención de enfermedades cardiovasculares

¿Cuál es la eficacia del consumo de dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos?

1.3 Objetivo

Analizar la evidencia sobre la eficacia del consumo de dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en pacientes adultos

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño de estudio: Revisión sistemática.

Al revisar de forma sistemática distintos trabajos de investigación en el área de salud, se logra hacer una síntesis amplia, lo cual pasa a ser una evidencia en las intervenciones (9).

Por otro lado, dicha revisión es la médula primordial del acopio y resumen de información de índole científico, ello conlleva a mejorar el carácter científico de las conclusiones y con ello identificar las áreas focos de investigación (10).

2.2. Población y muestra.

Para fines de este trabajo académico, la población de esta revisión estuvo conformada por un total de 16 artículos científicos y la muestra por 10 artículos científicos con un periodo de antigüedad no superior a los cinco años de publicación, tanto en idioma inglés como en español.

2.3. Procedimiento de recolección de datos.

La revisión sistemática de las investigaciones permitió recoger información, siendo el tema principal de éstos, la eficacia del consumo de

dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos y para ello se eligieron los artículos de acuerdo a su nivel de evidencia científica

Las terminologías utilizadas en la búsqueda, se corroboraron en el registro del DesCS (Descriptores de ciencias de la Salud).

El algoritmo que fue empleado en la búsqueda sistemática de evidencias se estableció de la siguiente manera:

Eficacia AND dieta AND mediterránea AND enfermedades cardiovasculares.

Eficacia AND prevención AND enfermería AND enfermedades cardiovasculares

Base de datos:

Pubmed, Google academico, Cochrane Plus, secardiologia.es/ etc.

2.4. Técnica de análisis

Para nuestro análisis en la revisión sistemática se elaboraron dos tablas resumen; que nos permitieron observar las similitudes y/o contrastar los datos principales de los artículos que fueron seleccionados. De igual modo, se realizó una interpretación exhaustiva y crítica de cada artículo, estableciendo en base a ello la elevación de la afirmación y la intensidad de las recomendaciones.

2.5. Aspectos éticos

Los artículos científicos seleccionados para la revisión fueron analizados críticamente tomando en cuenta los criterios de la bioética en la investigación, y así mismo que éstos hayan cumplido con los principios éticos al momento de su realización.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Tablas 1

Estudios revisados sobre Eficacia del consumo de dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1.Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Caballero M; Lozano J; Miró L; Santos J; Ortega M; García F y colaboradores.	2016	Eficacia de una dieta mediterránea en la prevención primaria de fibrilación auricular y eventos cardiovasculares mayores en hipertensos de alto riesgo cardiovascular (11).	Revista Española de Cardiología http://www.revespcardiol.org/es/congresos/sec-2016-el-congreso/27/sesion/nutricion-medio-ambiente/2566/eficacia-una-dieta-mediterranea-prevencion/27311/ ESPAÑA	Volumen 69 Número 11

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Cuantitativo Ensayo clínico controlado aleatorizado	2 partidos de Intervención: 90 a dieta mediterránea (DMed); 90 a dieta baja en grasa.	No referido	La tasa cruda para la aparición de eventos por 1000 pacientes – meses de seguimiento fue de 1.97 (IC 95%:) para el grupo de intervención de dieta mediterránea y de 4.51 (IC 95%) para el grupo de intervención dieta baja en grasa; se mostro el efecto protector de la dieta mediterránea frente a la dieta baja en grasa a partir de los 15 meses de seguimiento.	En un seguimiento de 2,3 años en los pacientes con hipertensión con un alto riesgo cardiovascular con una dieta mediterránea en contraste con los de una dieta baja en grasas se produjo la disminución del riesgo cardiovascular en un 56%

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2.Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Salas J,y Mena G.	2017	El gran ensayo de campo nutricional PREDIMED (9).	Nutrición clínica en Medicina http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5046.p df ESPAÑA	Volumen11 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Cuantitativo Ensayo clínico controlado aleatorizado	<p>7447 hombres y mujeres con alto riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.</p> <p>Tres grupos aleatorizados:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un grupo con dieta mediterránea suplementado con aceite de oliva extra virgen. 2 Un segundo grupo con dieta mediterránea suplementado con frutos secos. 3 Un tercer grupo y (grupo control) que consistían en la realización de una dieta baja en grasa tanto de origen animal como vegetal. 	No referido	<p>Con un seguimiento de 4,8 años se observó que el riesgo de desarrollar un evento primario era un 30% inferior [HR 0.70, (IC95%)en aquellos pacientes de dieta mediterránea suplementada en aceite de oliva extra virgen y un 28% inferior [HR 0.72, (IC95%) para el grupo de dieta mediterránea suplementado con frutos secos en comparación con el grupo control.</p>	<p>El ensayo PREDIMED ha demostrado con la mejor evidencia científica posible que la dieta mediterránea constituye el modelo ideal de patrón alimentario para la prevención de enfermedades crónicas en individuos considerados de elevado riesgo cardiovascular.</p>

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Demosthenes P.	2013	A Mediterranean diet supplemented with olive oil or nuts reduces the incidence of major cardiovascular events in high-risk patients. Una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos reduce la incidencia de eventos cardiovasculares en pacientes de alto riesgo (13).	Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad Harokopio, Atenas, Grecia http://ebm.bmj.com/content/19/1/10	Volumen 19 Numero 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Ensayo controlado aleatorizado	Tres grupos de intervención: Grupo 1 con una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva extra virgen. Grupo 2 con una dieta mediterránea suplementada con frutos secos. Grupo 3 grupo control que sigue una dieta saludable con consejos para reducir la grasa de la dieta.	No refiere	Los investigadores observaron que los grupos de adherirse a una dieta mediterránea suplementada con aceite extravirgen de oliva o frutos secos reduce la incidencia de eventos cardiovasculares en aproximadamente un 30%.	El beneficio resultante de la dieta mediterránea podría haber sido aún más positivo que los reportados en el estudio PREDIMED.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Toledo E, Hu F, Estruch R, Buil-Cosiales P, Corella D, Salas-Salvadó J y colaboradores.	2013	Effect of the Mediterranean diet on blood pressure in the PREDIMED trial: results from a randomized controlled trial. Efecto de la dieta mediterránea sobre la presión arterial en el ensayo PREDIMED: resultados de un ensayo controlado aleatorio (14).	BMC Medic https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3849640/ España	11 207

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Cuantitativo Ensayo clínico controlado aleatorizado	Tres grupos de intervención	Consentimiento informado	Aquellos integrantes que pertenecen a cualquiera de los dos grupos dieta mediterránea tuvieron una PA diastólica significativamente más baja que los participantes en el grupo control (-1.53 mmHg (I.C del 95%) para la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva extra virgen, y -0,65 mmHg (IC del 95%:) mmHg para la dieta mediterránea suplementada con nueces)	Tanto la dieta mediterránea tradicional y la dieta baja en grasas ejercen efectos positivos sobre la presión arterial y podrían ser parte de la consejería a los pacientes para el control de la PA.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5.Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Davis C , Bryan J , Hodgson J , Wilson C , Dhillon V y Murphy K.	2015	A randomised controlled intervention trial evaluating the efficacy of an Australianised Mediterranean diet compared to the habitual Australian diet on cognitive function, psychological wellbeing and cardiovascular health in healthy older adults (MedLey study): protocol paper Un ensayo de intervención controlado aleatorio que evaluó la eficacia de una dieta mediterránea Australianizada a comparación con la dieta habitual de Australia sobre la función cognitiva, el bienestar psicológico y la salud cardiovascular en personas mayores sanas (estudio Medley): Papel de protocolo (15).	BMC Nutrition https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-015-0033-7 Australia	Volumen : 1 Página : 35

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Cuantitativo Ensayo clínico controlado aleatorizado	152 voluntarios	Consentimiento informado por escrito	Casi todos (mínimo de 70%) de la dieta se proporcionó como alimentos pre-preparado. Nos puso a prueba la dieta mediterránea utilizada en MEDLEY en un pequeño grupo de adultos mayores y encontramos una buena adherencia más de quince días, y buena aceptación general de la dieta, que era indicativo de que podría ser adherido a lo largo de un período más largo.	El estudio Medley proporcionará pruebas en relación a si los cambios dietéticos en línea con una dieta mediterránea Australianizada pueden beneficiar el rendimiento cognitivo, la función endotelial y otros factores de riesgo cardiovascular y el bienestar psicológico entre los australianos de edad.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Papadaki A, Martinez Gonzales Miguel Angel, Alonso Gómez Angel y otros	2017	Mediterranean diet and risk of heart failure: results from the PREDIMED randomized controlled trial Dieta mediterránea y el riesgo de insuficiencia cardiaca: resultados del estudio PREDIMED ensayo controlado aleatorio (16).	European Journal of Heart Failure https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28133855 España.	(2017) 19, 1179-1185

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Ensayo clínico controlado aleatorizado	<p>Población: 7403 que conformaron tres conjuntos de intervención.</p> <p>Primer grupo: Con dieta mediterránea más aceite de Oliva extra virgen.</p> <p>Segundo grupo: Con dieta mediterránea más frutos secos.</p> <p>Tercer grupo: Dieta hipograsa.</p>	Consentimiento informado	<p>Los valores de HR no ajustados no indicaron asociaciones significativas para dieta Mediterránea + aceite de oliva extravirgen (HR 0,68; IC del 95%:) y Dieta mediterránea + frutos secos (HR 0,92; IC del 95%:) en comparación con el grupo de control.</p> <p>No hubo evidencia de una asociación significativa para las dos Dmeds combinadas, en comparación con el grupo de control, en los modelos no ajustados (HR 0,79; IC del 95%: 0,51-1,22) y multivariantes.</p>	<p>En esta muestra de adultos con alto riesgo cardiovascular, la Dieta mediterránea no resultó en una menor incidencia de insuficiencia cardiaca. Sin embargo, este análisis secundario preespecificado puede haber tenido poco poder para proporcionar conclusiones válidas. Se necesitan ensayos controlados aleatorios adicionales con insuficiencia cardiaca como resultado primario para evaluar mejor el efecto de Dieta mediterránea en el riesgo de insuficiencia cardiaca.</p>

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7..Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Hernández Á, Castañer O, Goday A y otros	2017	The Mediterranean Diet decreases LDL atherogenicity in high cardiovascular risk individuals: a randomized controlled trial La dieta mediterránea disminuye aterogenicidad LDL en individuos de alto riesgo cardiovascular: un ensayo controlado aleatorizado (17).	Molecular Nutrition & Food Research https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28371298	Volumen : 1 Pagina : 38

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Ensayo clínico controlado aleatorizado	submuestra aleatoria de voluntarios (n = 210) tres grupos de intervención	Consentimiento informado	No se observaron efectos significativos de la dieta mediterránea intervención de los frutos secos en los rasgos de LDL se observaron en comparación con la dieta control.	La adherencia a una DTM, particularmente cuando se enriqueció con aceite de oliva virgen, disminuyó Aterogenicidad de LDL en individuos de alto riesgo cardiovascular. El desarrollo de menos las LDL aterogénicas podrían contribuir a explicar algunos de los beneficios cardioprotectores de este patrón dietético

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Zheng Y , Hu F, Ruiz-Canela M y colaboradores	2016	<p>Metabolites of Glutamate Metabolism Are Associated With Incident Cardiovascular Events in the PREDIMED PREvencion con Dieta MEDiterranea (PREDIMED) Trial.</p> <p>Los metabolitos del metabolismo del glutamato están asociados con incidente de Eventos cardiovasculares en el ensayo PREDIMED (18).</p>	<p>Journal of the American Heart Association https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27633391</p>	<p>2016 Sep 15;5(9). pii: e003755. doi: 10.1161/JAHA.116.003755.</p>

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Ensayo clínico controlado aleatorizado	<p>Población: 7447 participantes Muestra: 794 subcohorte Tres grupos de intervención : DMed+EVOO DMed+nueces control</p>	<p>Ensayo aprobado por las juntas de revisión institucional en las instituciones participantes de toda España</p>	<p>Entre los participantes con glutamato basal alto, las intervenciones redujeron el riesgo de ECV en un 37% en comparación con la dieta de control; los efectos de la intervención no fueron significativos cuando el glutamato basal fue bajo (P = 0.02). No se observó efecto significativo de la intervención sobre los cambios en los metabolitos del año 1 y no se produjo ningún efecto de los cambios en el riesgo de ECV</p>	<p>El glutamato basal se asoció con un mayor riesgo de ECV, en particular el accidente cerebrovascular y la relación glutamina-glutamato se asoció con un menor riesgo. Los participantes con altos niveles de glutamato pueden obtener mayores beneficios del dieta Mediterránea que aquellos con niveles bajos</p>

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9..Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Casas R Sacanella E, Urpi'-Sarda` M y colaboradores	2014	The Effects of the Mediterranean Diet on Biomarkers of Vascular Wall Inflammation and Plaque Vulnerability in Subjects with High Risk for Cardiovascular Disease. A Randomized Trial. Los efectos de la dieta mediterránea en los biomarcadores de inflamación y la pared vascular vulnerabilidad de la placa en sujetos con alto riesgo de enfermedad cardiovascular. Un ensayo aleatorizado (16),	PLOS One http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0100084 Italia	Volumen 9

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Ensayo clínico controlado aleatorizado	Poblacion:193 Muestra:164	No refiere	Además, los biomarcadores inflamatorios relacionados con la inestabilidad de la placa como la proteína C-reactiva y la interleuquina-6 se redujeron en un 45% y 35% y 95% y 90% en los grupos MD + EVOO y MD + Nuts respectivamente (P, 0,05; todos) en comparación con el grupo de dieta baja en grasa. Del mismo modo, sICAM y Pselectin también se redujeron en un 50% y 27%, respectivamente en el grupo MD + EVOO (P = 0,04) y P-selectina en un 19% en MD + Nuts grupo (P = 0,04) en comparación con el grupo bajo en grasa dieta	La adhesión a la dieta mediterranea está asociada con un aumento en los marcadores séricos de la estabilidad de la placa del ateroma que puede explicar, al menos en parte, el papel protector del MD contra la cardiopatía isquémica.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Buil-Cosiales P, Toledo E., Salvadó J. Salas y colaboradores	2016	Association between dietary fibre intake and fruit, vegetable or whole-grain consumption and the risk of CVD: results from the PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED) trial. Asociación entre la ingesta de fibra dietética y la fruta, el consumo de verduras o granos enteros y el riesgo de enfermedades cardiovasculares: resultados de la Dieta Mediterránea juicio PREVENCIÓN CON (PREDIMED) (17).	British Journal of Nutrition (2016), https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27264785 España	116, 534–546

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Ensayo clínico controlado aleatorizado	Poblacion:7216	No refiere	El menor riesgo de ECV se asoció con el consumo de cinco a siete porciones por día de frutas (HR 0.73; IC 95% 0.51, 1.04) o cinco porciones por día de verduras (HR 0.63; 95% CI 0.42, 0.97). Los participantes que consumieron en total nueve o más porciones / d de frutas más vegetales tuvieron una HR 0.60 (95% CI 0.40, 0.96) de ECV en comparación con los que consumieron <5 porciones / d.	Resultados sugieren que las personas con alto riesgo cardiovascular pueden necesitar comer más frutas y verduras (más de nueve porciones por día) en comparación con las personas con riesgo cardiovascular moderado o bajo.

3.2 Tabla 2

Resumen de estudios sobre Estudios revisados sobre Eficacia del consumo de dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias(s egún sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>Eficacia de una dieta mediterránea en la prevención primaria de fibrilación auricular y eventos cardiovasculares mayores en hipertensos de alto riesgo cardiovascular</p>	<p>En un seguimiento de 2,3 años en los pacientes con hipertensión con un alto riesgo cardiovascular con una dieta mediterránea en contraste con los de una dieta baja en grasas se produjo la disminución del riesgo cardiovascular en un 56%.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>España</p>
<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>El gran ensayo de campo nutricional PREDIMED</p>	<p>El ensayo PREDIMED ha demostrado con la mejor evidencia científica posible que la dieta mediterránea constituye el modelo ideal de patrón alimentario para la prevención de enfermedades crónicas en individuos considerados de alto riesgo cardiovascular.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>España</p>
<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>A Mediterranean diet supplemented with olive oil or nuts reduces the incidence of major cardiovascular events in high-risk patients Una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos reduce la incidencia de eventos cardiovasculares en pacientes de alto riesgo</p>	<p>Tanto la dieta mediterránea tradicional y la dieta baja en grasas ejercen efectos positivos sobre la presión arterial y podrían ser parte de la consejería a los pacientes para el control de la PA.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Grecia</p>
<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>Effect of the Mediterranean diet on blood pressure in the PREDIMED trial: results from a randomized controlled trial. Ensayo clínico controlado</p>	<p>Tanto la dieta mediterránea tradicional y la dieta baja en grasas ejercen efectos positivos sobre la presión arterial y podrían ser parte de la consejería a los pacientes para el control de la PA.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>España</p>

<p>aleatorizado</p> <p>Efecto de la dieta mediterránea sobre la presión arterial en el ensayo PREDIMED: resultados de un ensayo controlado aleatorio.</p>				
<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>A randomised controlled intervention trial evaluating the efficacy of an Australianised Mediterranean diet compared to the habitual Australian diet on cognitive function, psychological wellbeing and cardiovascular health in healthy older adults (MedLey study): protocol paper</p> <p>Un ensayo de intervención controlado aleatorio que evaluó la eficacia de una dieta mediterránea Australianizada a comparación con la dieta habitual de Australia sobre la función cognitiva, el bienestar psicológico y la salud cardiovascular en personas mayores sanas (estudio Medley): Papel de protocolo.</p>	<p>El estudio Medley proporcionará pruebas en relación a si los cambios dietéticos en línea con una dieta mediterránea Australianizada pueden beneficiar el rendimiento cognitivo, la función endotelial y otros factores de riesgo cardiovascular y el bienestar psicológico entre los australianos de edad.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Australia</p>
<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>Mediterranean diet and risk of heart failure: results from the PREDIMED randomized controlled trial</p> <p>Dieta mediterránea y el riesgo de insuficiencia cardiaca: resultados del estudio PREDIMED ensayo controlado aleatorio</p>	<p>En esta muestra de adultos con alto riesgo cardiovascular, la Dieta mediterránea no resultó en una menor incidencia de insuficiencia cardiaca. Sin embargo, este análisis secundario preespecificado puede haber tenido poco poder para proporcionar conclusiones válidas. Se necesitan ensayos controlados aleatorios adicionales con insuficiencia cardiaca como resultado primario para evaluar mejor el efecto de Dieta mediterránea en el riesgo de insuficiencia cardiaca.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>España</p>
<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p>	<p>La adherencia a una DTM, particularmente cuando se enriqueció con aceite de oliva virgen, disminuyó Aterogenicidad de LDL en individuos de alto riesgo</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>España</p>

<p>The Mediterranean Diet decreases LDL atherogenicity in high cardiovascular risk individuals: a randomized controlled trial.</p> <p>La dieta mediterránea disminuye aterogenicidad LDL en individuos de alto riesgo cardiovascular: un ensayo controlado Aleatorizado.</p>	<p>cardiovascular. El desarrollo de menos las LDL aterogénicas podrían contribuir a explicar algunos de los beneficios cardioprotectores de este patrón dietético</p>			
<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>Metabolites of Glutamate Metabolism Are Associated With Incident Cardiovascular Events in the PREDIMED PREvención con Dieta MEDiterranea (PREDIMED) Trial.</p> <p>Metabolitos del metabolismo del glutamato están asociados con eventos cardiovasculares Incidente en la prevención PREDIMED sobre Con Dieta Mediterránea (PREDIMED) Ensayo</p>	<p>El glutamato basal se asoció con un mayor riesgo de ECV, en particular el accidente cerebrovascular y la relación glutamina-glutamato se asoció con un menor riesgo. Los participantes con altos niveles de glutamato pueden obtener mayores beneficios del dieta Mediterránea que aquellos con niveles bajos</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>España</p>
<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>The Effects of the Mediterranean Diet on Biomarkers of Vascular Wall Inflammation and Plaque Vulnerability in Subjects with High Risk for Cardiovascular Disease. A Randomized Trial.</p> <p>Los efectos de la dieta mediterránea en los biomarcadores de inflamación y la pared vascular vulnerabilidad de la placa en sujetos con alto riesgo de enfermedad cardiovascular. Un ensayo aleatorizado</p>	<p>La adhesión a la dieta mediterránea está asociada con un aumento en los marcadores séricos de la estabilidad de la placa del ateroma que puede explicar, al menos en parte, el papel protector del MD contra la cardiopatía isquémica.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Italia</p>

<p>Ensayo clínico controlado aleatorizado</p> <p>Association between dietary fibre intake and fruit, vegetable or whole-grain consumption and the risk of CVD: results from the PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED) trial</p> <p>Asociación entre la dieta fibra el consumo y la fruta, el consumo de verduras o granos enteros y el riesgo de enfermedades cardiovasculares: resultados de la Dieta Mediterránea juicio PREVENCIÓN CON (PREDIMED)</p>	<p>Este estudio proporciona evidencia adicional para la asociación del consumo de frutas y verduras con las enfermedades cardiovasculares en una población mediterránea ancianos con alto riesgo cardiovascular. Los resultados sugieren que las personas con alto riesgo cardiovascular pueden necesitar comer más de dos frutas y verduras (más de nueve porciones por día) en comparación con las personas con riesgo cardiovascular moderado o bajo.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>España</p>
--	--	--------------------	----------------------	---------------

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

Se reviso un total de 10 artículos, de los cuales el 90% (n=09/10) nos reflejan un efecto positivo en la eficacia del consumo de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos . El 70 % de artículos revisados corresponden al país de España, un 10 % a Grecia, 10 % a Italia y el ultimo 10% Australia, además que un 100 % de artículos revisados son de alta evidencia y el 100 % de estos corresponden a artículos con de ensayos controlados aleatorizados.

Caballero M (8) nos menciona que con el consumo de dieta mediterránea redujo el riesgo de complicaciones cardiovasculares relacionadas con la hipertensión arterial un 56%.

Salas J (9) según el ensayo PREDIMED evidencia que la dieta mediterránea constituye un ideal modelo para los individuos con elevado riesgo cardiovascular.

Demostjenes P (10) observaron que al adherirse a una dieta mediterránea suplementada con frutos secos y aceite de oliva extra virgen disminuye en un 30 % aproximadamente la ocurrencia de eventos cardiovasculares.

Toledo E (11) reafirma que una dieta mediterránea tradicional ejerce efectos beneficiosos sobre la presión arterial.

Davis C (12)

Papadaki A (13) nos menciona se necesitan ensayos aleatorios adicionales para evaluar mejor la dieta mediterránea y su efecto en el riesgo cardiovascular.

Hernandez A (14) observo que la dieta mediterránea y su adherencia sobre todo enriquecida con aceite de oliva virgen disminuyó la aterogenicidad de LDL esto podría contribuir a explicar algunos de los beneficios cardioprotectores de esta dieta.

Zheng Y (15) nos dice que los participantes con glutamato basal alto redujeron el riesgo de un ECV EN UN 37 %.

Buil-Cosiales (16) sugiere que aquellas personas con alto riesgo cardiovascular podrían necesitar comer más verduras y frutas sugiriendo más de nueve

porciones al día en comparación a aquellas personas con riesgo bajo o moderado.

En un ensayo de España se demostró que la dieta mediterránea constituye el modelo perfecto de patrón alimentario para prevenir enfermedades crónicas en personas consideradas con un alto riesgo cardiovascular.

Caballero y Toledo coinciden que la dieta mediterránea tradicional y la dieta baja en grasas ejercen efectos beneficiosos sobre la presión arterial.

En este análisis podemos mencionar que 9 autores reafirman los beneficios de la dieta mediterránea y 1 sugiere realizar más ensayos controlados aleatorios para evaluar mejor el efecto de dicha dieta.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- EL 90% de los artículos demuestran la eficacia de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- El consumo de dieta mediterránea redujo en un 56 % el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- La dieta mediterránea constituye el modelo esencial de patrón alimentario para prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Los resultados sugieren que las personas con alto riesgo cardiovascular pueden necesitar comer más de dos frutas y verduras (más de nueve porciones por día) en comparación con las personas con riesgo cardiovascular moderado o bajo.
- Uno de los estudios nos menciona que se necesitan ensayos aleatorios adicionales para evaluar mejor la dieta mediterránea y su efecto en el riesgo cardiovascular.
- Enfermería dispone de diferentes herramientas en la educación para la salud entre las cuales estaría introducir la promoción de la dieta mediterránea adaptándola al contexto nacional y gastronómico; por ello debemos fomentar los impactos positivos que la dieta tiene para la salud mejorando los hábitos de alimentación.

5.2. Recomendaciones

- Promover la realización de investigaciones de este tipo a nivel de nuestro país y de Sudamérica.
- Sensibilizar a la población sobre los beneficios de consumir una dieta mediterránea en la disminución de enfermedades cardiovasculares.
- Adaptar la dieta mediterránea a nuestra realidad nacional teniendo en cuenta la situación de económica de muchos de los pobladores de nuestro país para que esta pueda ser accesible para todos.
- Realizar estudios por los profesionales de enfermería para estimar la adherencia de la dieta mediterránea y analizar diversos factores que condicionan la calidad nutricional de la dieta.
- Recomendar al MINSA que haga conocer a la población de todos los beneficios de consumir una dieta mediterránea especialmente en aquellos con riesgo cardiovascular.
- Trabajar en conjunto con los profesionales nutricionistas y cardiólogos la socialización los beneficios de la dieta mediterránea e incluirla como parte de la consejería en salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS/OPS Enfermedades cardiovasculares. [Citado 30 junio 2018].
Disponible en:
https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=172:enfermedades-cardiovasculares&Itemid=1005
2. OMS Enfermedades cardiovasculares. 2016 [Citado 29 junio 2017].
Disponible en: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/
3. Akram Hernández-Vásquez, Deysi Díaz-Seijas, Daniel Espinoza-Alva, Stalin Vilcarromero. Análisis espacial de la mortalidad distrital por enfermedades cardiovasculares en las provincias de lima y callao. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 2016;33(1)185-6
<http://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/v33n1/1726-4642-rpmesp-33-01-00185.pdf>
4. Emilio Ros. La Dieta Mediterránea. 2017 [Citado 28 junio 2017]
<http://www.publicacionescajamar.es/pdf/publicaciones-periodicas/mediterraneo-economico/27/27-727.pdf>
5. Dieta mediterránea - Wikipedia, la enciclopedia libre (Citado el 08 de agosto del 2018). Disponible en:
https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta_mediterr%C3%A1nea.

6. Fundación Dieta Mediterránea 2018 [Citado 28 junio 2017]. Disponible en: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>
7. ¿Qué es la dieta mediterránea? - CuidatePlus.com – Marca (Citado 08 agosto 2018) disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/dieta-mediterranea.html>
8. Oncosalud, tu lucha, mi lucha 2017(Citado 08 agosto 2018) Disponible en: <https://blog.oncosalud.pe/conoce-en-que-consiste-la-dieta-mediterranea-y-sus-beneficios>
9. Vidal ML, Oramas DJ, Borroto CR. Revisiones sistemáticas. [Internet]. Cuba 2015 (Citado el 08 de agosto del 2018). Disponible en : http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412015000100019
10. Ferreira GI, Urrutia G, Coello PA· Revisiones sistemáticas y metaanálisis: bases conceptuales e interpretación. [Internet].España 2011(Citado el 08 de agosto del 2018). Disponible en: <http://www.revespcardiol.org/es/revisiones-sistematicas-metaanalisis-bases-conceptuales/articulo/90024424/>
11. María de Regla Caballero Valderrama, Jesús Manuel Lozano Rodríguez, Leticia Miró Moriano, José Manuel Santos Lozano, Manuel Ortega Calvo, Francisco José García de la Cortey colaboradores en Eficacia de una dieta mediterránea en la prevención primaria de fibrilación auricular y eventos cardiovasculares mayores en hipertensos de alto riesgo cardiovascular 2016. [Citado el 28 junio 2017]. Disponible en: <http://www.revespcardiol.org/es/congresos/sec-2016-el-congreso/27/sesion/nutricion-medio-ambiente/2566/eficacia-una-dieta-mediterranea-prevencion/27311/>

12. Jordi Salas-Salvadó, MD y Guillermo Mena-Sánchez Nutrición clínica en Medicina El gran ensayo de campo nutricional PREDIMED .[citado el 29 de junio del 2017]
<http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5046.pdf>
13. Demóstenes Panagiotakos en A Mediterranean diet supplemented with olive oil or nuts reduces the incidence of major cardiovascular events in high-risk patients. [citado el 13 de setiembre del 2017]
<http://ebm.bmj.com/content/19/1/10>.
14. Estefania Toledo, Frank B Hu, Ramon Estruch, Pilar Buil-Cosiales, Dolores Corella, Jordi Salas-Salvadó y colaboradores en Effect of the Mediterranean diet on blood pressure in the PREDIMED trial: results from a randomized controlled trial. [citado el 12 de setiembre del 2017]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3849640/>
15. Courtney R. Davis, Janet Bryan, Jonathan M. Hodgson, Carlene Wilson, Varinderpal Dhillon y Karen J. Murphy en A randomised controlled intervention trial evaluating the efficacy of an Australianised Mediterranean diet compared to the habitual Australian diet on cognitive function, psychological wellbeing and cardiovascular health in healthy older adults (MedLey study): protocol paper. [citado el 11 de setiembre del 2017]. <https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-015-0033-7>.
16. Papadaki A, Martínez-González MÁ, Alonso-Gómez A, Rekondo J, Salas-Salvadó J, Corella D, y colaboradores en Mediterranean diet and risk of heart failure: results from the PREDIMED randomized controlled trial. [citado el 11 de setiembre del 2017]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28133855>.
17. Hernáez Á, Castañer O, Goday A, Ros E, Pintó X, Estruch R, y colaboradores en The Mediterranean Diet decreases LDL atherogenicity

in high cardiovascular risk individuals: a randomized controlled trial. [citado el 29 de junio del 2017]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28371298>.

18. Zheng Y, Hu FB, Ruiz-Canela M, Clish CB, Dennis C, Salas-Salvado J, Hruby A, y colaboradores en Metabolites of Glutamate Metabolism Are Associated With Incident Cardiovascular Events in the PREDIMED PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED) Trial. [citado el 25 de setiembre del 2017]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27633391>

19. Rosa Casas, Emilio Sacanella, Mireia Urpí-Sardà, Gemma Chiva-Blanch, Emilio Ros, Miguel Ángel Martínez González, y colaboradores en The Effects of the Mediterranean Diet on Biomarkers of Vascular Wall Inflammation and Plaque Vulnerability in Subjects with High Risk for Cardiovascular Disease. A Randomized Trial. [citado el 24 de setiembre del 2017]. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0100084>.

20. Pilar Buil-Cosiales, Estefania Toledo, Jordi Salas-Salvadó, Itziar Zazpe, Marta Farràs, Francisco Javier Basterra-Gortari, y colaboradores en Association between dietary fibre intake and fruit, vegetable or whole-grain consumption and the risk of CVD: results from the PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED) trial. . [citado el 24 de setiembre del 2017]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27264785>