



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

160/1063 - Volver a la dieta mediterránea

P.M. Cortés Durán^a, B. López Serrano^b, P. Medina Cuenca^c, L. Muñoz Abril^d y A. Wójcik Hamza^e

^aMédico de Familia. Centro de Salud M^a Jesús Hereza. Leganés. Madrid. ^bMédico de Familia. Centro de Salud M^a Ángeles López Gómez. Leganés. Madrid. ^cMédico de Familia. Dirección Asistencial SUR. Madrid. ^dMédico Residente de 3^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud M^a Jesús Hereza. Leganés. Madrid. ^eMédico Residente de 2^o año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud M^a Ángeles López Gómez. Leganés. Madrid.

Resumen

Objetivos: Determinar la relación entre el incumplimiento de la dieta mediterránea y la aparición de tumores.

Metodología: Hemos realizado una encuesta validada por PREDIMED (prevención relacionada con la dieta mediterránea) a 116 pacientes en nuestro Centro de Salud con el diagnóstico de cualquier tumor maligno atendidos en la consulta de Medicina de Familia. La encuesta consiste en 14 puntos. Consideramos que se sigue la dieta mediterránea a partir de los 8 puntos.

Resultados: El 69,6% de los pacientes encuestados son no cumplidores de la dieta mediterránea. Se ha observado que un gran número de incumplidores padecen sobre todo carcinoma de mama. Su prevalencia está aumentando pudiendo estar directamente relacionado con el incumplimiento de la dieta mediterránea. El 84% de los cumplidores no toman nueces durante la semana (se les atribuye antioxidantes y ácidos grasos insaturados), recordemos que el consumo de las grasas saturadas tienen relación con algunos tumores, sería ideal aumentar el consumo de los primeros en detrimento de los segundos.

Conclusiones: Deberíamos reforzar el consejo dietético a todos nuestros pacientes, recomendando volver a nuestra dieta mediterránea, quizás sería más eficiente para nuestra salud.