

# La dieta mediterránea y el ejercicio físico ayudan a preservar la salud renal



**El Centro de Investigación Biomédica en Red de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN) ha realizado un estudio basado en el programa PREDIMED-Plus, en donde han constatado que una dieta mediterránea hipocalórica y el ejercicio diario ayudan a cuidar la salud renal.**

La enfermedad renal crónica, o ERC, es uno de los problemas sanitarios más importantes de la actualidad, ya que afecta al 10% de la población mundial adulta, y a más del 20% de los mayores de 60 años, por lo que está muy presente en la sociedad. Esta enfermedad está caracterizada por una pérdida de la función renal con el tiempo, y cuya progresión se acelera si se une a comorbilidades como la obesidad, la diabetes o la hipertensión.

En este sentido, debido a las crecientes tasas de obesidad, junto con el propio envejecimiento de la población, en las últimas décadas la incidencia de ERC ha crecido considerablemente, lo que supone una importante carga socio-económica para los sistemas sanitarios de los países. Por tanto, son necesarias estrategias de prevención del exceso de peso corporal, para así detener o al menos retrasar la progresión de la ERC.

Por este motivo, el equipo de investigación del CIBEROBN de la **Universidad Rovira i Virgili (URV)**, decidió investigar si la pérdida de peso conseguida a través de una dieta mediterránea hipocalórica, junto con ejercicio físico, puede ser eficaz en la prevención del deterioro de la función renal. El estudio consiste en un trabajo en colaboración con otros 23 grupos de investigación dentro del marco de estudio PREDIMED-Plus, en donde participaron 6.719 adultos con sobrepeso/obesidad y síndrome metabólico de entre 55 y 75 años en toda España.

Los resultados obtenidos demostraron que el grupo de personas que llevaron una estrategia de pérdida de peso basada en la ingesta de una dieta mediterránea de tipo hipocalórica, junto con la práctica regular de actividad física, tuvieron una menor pérdida de la función renal que el grupo de personas que no la llevaban. Por tanto, este tipo de estrategia es efectiva para preservar la función renal en la población de edad avanzada y con alto riesgo cardiovascular. A esto se le une llevar una vida saludable.

Además, el grupo de pacientes que siguieron la dieta mediterránea hipocalórica y practicaban ejercicio diariamente durante 12 meses, presentaron un 40% menos de riesgo de desarrollar ERC en comparación con las personas que no siguieron esta estrategia. Los autores sostienen que la intervención sobre el estilo de vida PREDIMED-Plus interviene en la reversión de la ERC, y que la promoción de una dieta mediterránea y saludable junto con el ejercicio físico regular debería ser un pilar fundamental en la estrategia de salud pública.

Este estudio ha sido liderado por Andrés Díaz López y Jordi Salas-Salvadó del grupo del CIBEROBN, la Unidad de Nutrición Humana URV del Departamento de Bioquímica y Biotecnología de la URV y del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili. Además, cuenta con la financiación del Instituto Carlos III a través del Fondo de Investigación para la Salud, el cual también es cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional. El estudio ha sido publicado en la revista American Journal of Nephrology.

Fuente: **[munideporte.com](https://www.munideporte.com)**

Fecha de publicación: 09 de abril de 2021

**[Acceder a la noticia original >>>](#)**

**New Health Foundation**



With the support of the  
European Commission  
of the European Union

**AEDESA**

<https://www.aedesa.org/>

[info@aedesa.org](mailto:info@aedesa.org)

**Link to Original article:** <http://www.aedesa.org/noticias/la-dieta-mediterranea-y-el-ejercicio-fisico-ayudan-a-preservar-la-salud-renal?elem=259555>