

Un estudi lleidatà determina l'efecte positiu de la dieta mediterrània i la pràctica d'exercici físic en la funció pulmonar en persones sanes

Un estudi realitzat per investigadors lleidatans de la Universitat de Lleida (UdL), l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida (HUAV) i l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida (IRBLleida) proporciona evidències sobre l'efecte perjudicial del baix compliment de la dieta mediterrània i la poca pràctica d'activitat física en la funció pulmonar en pacients sense malaltia pulmonar coneguda. En concret, els participants amb menor grau de compliment del patró alimentari de l'àrea mediterrània presenten valors més baixos de paràmetres espiromètrics, com ara la capacitat vital forçada i el volum expiratori màxim en el primer segon. A més, com menor és l'activitat física realitzada pitjors són els valors espiromètrics que es presenten. Aquests resultats han estat més marcats entre les dones.

El grup de recerca —liderat pel cap del Servei d'Endocrinologia de l'HUAV, Albert Lecube— ha realitzat l'estudi en 3.020 persones que han estat citades a participar en 'El Bus de la Salut', un projecte mèdic que permet conèixer l'estat de salut de les artèries (per valorar la possibilitat del que es coneix com a malaltia ateromatosa) i la detecció de malaltia renal oculta i diabetis en la població de Lleida.

Diferents estudis han demostrat una mortalitat menor per malalties cardiovasculars en les persones que segueixen la dieta mediterrània. També s'ha evidenciat un efecte beneficiós entre el compliment de la dieta mediterrània i la funció pulmonar en pacients amb malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC), però fins ara no hi havia recerques realitzades sobre la relació entre la dieta mediterrània i les poblacions sanes sense malaltia pulmonar. Tampoc s'havia avaluat la pràctica d'activitat física en la funció pulmonar.

Per tant, l'objectiu principal d'aquest estudi és avaluar les associacions entre el compliment de la dieta mediterrània i la pràctica d'activitat física en la funció pulmonar en una gran població amb risc cardiovascular de baix a moderat. Després dels resultats obtinguts, en què es confirma l'efecte positiu d'un estil de vida saludable en la funció pulmonar en persones sanes, els investigadors tenen previst realitzar futurs estudis per confirmar l'efectivitat de la dieta i l'activitat física en la prevenció de trastorns respiratoris.

Article de referència: Gutiérrez-Carrasquilla, L.; Sánchez, E.; Hernández, M.; Polanco, D.; Salas-Salvadó, J.; Betriu, À.; Gaeta, A.M.; Carmona, P.; Purroy, F.; Pamplona, R.; Farràs, C.; López-Cano, C.; Fernández, E.; Lecube, A. [Effects of Mediterranean Diet and Physical Activity on Pulmonary Function: A Cross-Sectional Analysis in the ILERVAS Project](#). *Nutrients* 2019, *11*, 329.