

El Instituto de Estudios Avanzados -IMDEA Alimentación- ha participado junto a la Universidad Autónoma y CIBERESP

La Comunidad de Madrid confirma en un estudio que el estilo de vida mediterráneo puede reducir los dolores en los mayores

- Los investigadores han revelado los efectos antiinflamatorios y antioxidantes de estos hábitos que, en su conjunto, podrían llegar a disminuir la necesidad de tratamientos analgésicos
- Se ha analizado a más de 6.000 personas durante tres años utilizando la escala MEDLIFE, que mide la integración de costumbres en la dieta, el descanso o la convivialidad

7 de mayo de 2022.- La Comunidad de Madrid ha llevado a cabo un estudio que confirma que el estilo de vida mediterráneo puede reducir los dolores en las personas mayores. La investigación del Instituto de Estudios Avanzados -IMDEA Alimentación- constata que los buenos hábitos son más eficaces en la modulación de las dolencias en las personas de avanzada edad cuando va unida a otros aspectos como la actividad física, la siesta, la sociabilidad o las relaciones, como, por ejemplo, comer en familia.

Este proyecto pionero ha analizado de manera conjunta las costumbres en la evolución del dolor y algunas de sus características, como la frecuencia y la severidad del malestar o las zonas donde se localiza. Para ello, los investigadores han analizado a 6.562 personas durante tres años, utilizando la escala MEDLIFE, que mide la integración de costumbres en la dieta, el descanso o la convivialidad.

Este ranking de estilo de vida mediterráneo incluye tres categorías. Por un lado, el consumo típico de esta dieta (entre otros, fruta, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva virgen extra). Por otra parte, las costumbres alimentarias como picar entre comidas o limitar el consumo de sal. Y, finalmente, la actividad física, el descanso y la convivialidad.

El trabajo de los científicos ha revelado cómo los efectos antiinflamatorios y antioxidantes de esta cotidianeidad podrían disminuir la discapacidad asociada a las molestias. Asimismo, sugiere que una intervención en el conjunto de las prácticas reduciría la necesidad de tratamientos analgésicos.



Medios de Comunicación

La iniciativa ha estado liderada por Mercedes Sotos-Prieto, asociada al grupo de Epidemiología Cardiovascular y Nutricional de IMDEA Alimentación, epidemióloga en la Universidad Autónoma de Madrid y en el CIBERESP, y profesora Adjunta en la Escuela T. Chan de Salud Pública de la Universidad de Harvard.