

# Un estudi vincula la dieta mediterrània amb canvis intestinals

*Els resultats poden explicar el benefici d'aquesta dieta en la reducció dels nivells de glucosa i insulina*




Una imatge del grup en Nutrició i Malalties Metabòliques (NuMeD) de la URV | URV

Es tracta dels **resultats** d'un assaig clínic en què un **equip investigador de la URV-IISPV** ha analitzat l'efecte de la dieta mediterrània sobre la microbiota i la relació amb la salut. Han observat canvis entre les persones que consumien dieta mediterrània i les que no en consumien, tot i que incorporaven fruita seca a la seva alimentació. Els resultats poden explicar el **benefici** d'aquesta dieta en la **reducció dels nivells de glucosa i insulina**.

L'equip investigador ha examinat si el seguiment d'una dieta mediterrània té beneficis sobre la composició i la funció dels bacteris intestinals, i de quina manera això pot contribuir a explicar la relació entre **la dieta mediterrània** i la **millora dels factors de risc metabòlic**. En aquest estudi s'ha fet el seguiment de **50 persones adultes** amb síndrome metabòlica i una alimentació poc saludable, que van seguir amb la seva dieta habitual suplementada amb 50 grams de fruita seca al dia durant dos mesos i una dieta mediterrània durant dos mesos més.

Comparant les dues intervencions, es va demostrar que la glucosa, la insulina i la resistència a la insulina millorava després de seguir la dieta mediterrània. En concret, incrementava la quantitat de Lachnospiraceae NK4A136, un gènere bacterià que es relaciona amb la millora metabòlica observada sobretot mitjançant la regulació del metabolisme dels àcids biliars. Així doncs, **s'ha**

---



---

**comprovat, per primera vegada, que la dieta mediterrània provoca canvis en determinats bacteris intestinals** i això comporta la millora del metabolisme de la glucosa i la insulina.

En aquest assaig clínic han participat **persones amb sobrepès, obesitat i síndrome metabòlica**. A més, l'estudi d'intervenció, finançat per l'Institut de Salut Carlos III, ha permès trobar també diferències importants amb altres molècules que es relacionen amb una millora del metabolisme de la glucosa i la insulina. Els canvis en aquestes molècules també es van relacionar amb modificacions en la composició de la microbiota intestinal. Aquest fet suggereix que pot tenir un paper mediador molt important entre la dieta i els factors de risc cardiometabòlic, és a dir, la modulació de la microbiota intestinal pot explicar el benefici de la dieta mediterrània sobre determinats aspectes de salut.

L'estudi l'ha portat a terme un equip investigador del **Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la URV** i l'ha liderat la investigadora Mònica Bulló - que forma part també de l'IISPV i del Ciberobn. Hi ha participat personal investigador de l'Institut Català de la Salut (ICS), de SAGESSA i d'altres de centres de recerca dels Països Baixos, concretament del Donders Institute for Brain, Cognition and Behaviour.