

Un estudi de la URV relaciona la dieta mediterrània amb un menor deteriorament de la funció renal

La investigació apunta que es milloren els valors de filtratge glomerular del ronyó



La dieta mediterrània és la més sostenible | EP

Una recerca de la unitat de **nutrició** de la **Universitat Rovira i Virgili (URV)** juntament amb altres investigadors de l'estudi *PREDIMED-Plus* ha constatat que l'**adherència a la dieta mediterrània** està associat a un **menor deteriorament de la funció renal**. La investigació ha analitzat dades de **5.675 participants** durant un any de seguiment i ha constatat que les persones que van seguir més aquesta dieta van presentar un **38% menys de risc que es produís un declivi més gran o igual al 10% en la taxa de filtració glomerular del ronyó**. En canvi, una major adherència a un patró proteic es va associar a un empitjorament de la taxa.

Els resultats van mostrar que el consum de verdures, llegums, vi, així com el sofregit a base de tomàquet i oli d'oliva s'associa a una millor funció renal. Els autors, basant-se en evidències científiques prèvies, suggereixen que aquests aliments són rics en nutrients beneficiosos com la fibra, els antioxidants i alguns compostos antiinflamatoris els quals podrien exercir un paper protector sobre el ronyó i permeten reduir la inflamació sistèmica, milloren la funció endotelial, el perfil lipídic, la resistència a la insulina, preserven la pressió arterial i modulen l'índex i la càrrega glucèmica. Tots, factors de risc reconeguts de disfunció renal. El treball s'ha publicat a la revista



científica *European Journal of Nutrition*.