

Dieta mediterrània contra la malaltia ateroescleròtica subclínica

Una recerca afirma que té un major efecte protector que l'exercici físic

La dieta mediterrània -rica en fruits secs, verdures, peix i oli d'oliva- té un major efecte protector que l'exercici físic en la progressió de la [malaltia ateroescleròtica subclínica](#) [



<https://www.cardioteca.com/lipidos-blog/5740-aterosclerosis-subclinica-que-es.html>], una afecció caracteritzada per l'acumulació de plaques de greix a les parets de les artèries i que pot provocar patologies cardiovasculars greus. Així ho revela un estudi liderat per personal de la Universitat de Lleida (UdL), l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida (IRBLleida) i l'Institut de Recerca Sant Pau publicat a la revista científica *Nutrients* [<https://www.mdpi.com/journal/nutrients>]. A la recerca, realitzada amb dades del [Bus de la Salut](#) [<https://elbusdelasalut.cat/>] (ILERVAS), també han pres part la Washington University School of Medicine, la Fundació Jordi Gol i Gurina i la Universitat Politècnica de Catalunya. [[Ampliar notícia](#)] [<https://www.udl.cat/ca/serveis/oficina/Noticies/Dieta-mediterrania-contra-la-malaltia-ateroesclerotica-subclini>]

Text: Comunicació IRBLleida / Premsa UdL

M É S

I N F O R M A C I Ó :

Article *Mediterranean diet is a predictor of progression of subclinical atherosclerosis in a mediterranean population: The ILERVAS prospective cohort study* [<https://www.mdpi.com/2072-6643/16/21/3607>]