



*Un estudi en el que hi ha participat l'Institut d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol, pioner en la investigació en l'atenció primària, analitza l'efecte del consum dels làctics descremats sobre la hipertensió*

### **ELS PRODUCTES LÀCTICS DESCREMATS DISMINUEIXEN LA PRESSIÓ ARTERIAL**

L'estudi ha analitzat la influència del consum de productes làctics descremats en pacients hipertensos als que s'ha fet un seguiment durant 12 mesos. Les conclusions són que el consum de productes làctics descremats pot reduir la pressió arterial, independentment del pes, i que hauria de ser una mesura dietètica més a recomanar als pacients hipertensos, en el marc de la promoció de la dieta mediterrània.

El projecte s'inicià amb l'anàlisi dels hàbits alimentaris (especialment de consum de làctics descremats) d'una mostra de 1.845 persones (homes de 55 a 80 anys i dones de 60 a 80 anys) amb un alt risc cardiovascular ja sigui perquè eren diabetis, o bé eren fumadors, o hipertensos, o tenien sobrepès. Se'ls va classificar en 5 grups en funció de la quantitat diària de productes làctics descremats que consumien.

**Aquells que consumien més productes làctics descremats van presentar una major disminució de la seva pressió arterial respecte d'aquells que en consumien menys quantitat o consumien productes làctics no descremats. El perfil del consumidor de productes làctics descremats és el de majoritàriament dones, fumen menys i beuen menys alcohol (que els consumidors de productes làctics no descremats).**

En l'estudi han participat l'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP Jordi Gol) pioner en la investigació en el primer nivell assistencial a Catalunya, l'Hospital Clínic, la Universitat Rovira i Virgili, l'Hospital Virgen del Rocío, la Universitat de València, la Clínica Universitaria de Navarra, la Universitat de Jaén, la Universitat de Màlaga, l'Hospital Universitari Son Dureta, i l'IMIM entre d'altres institucions.