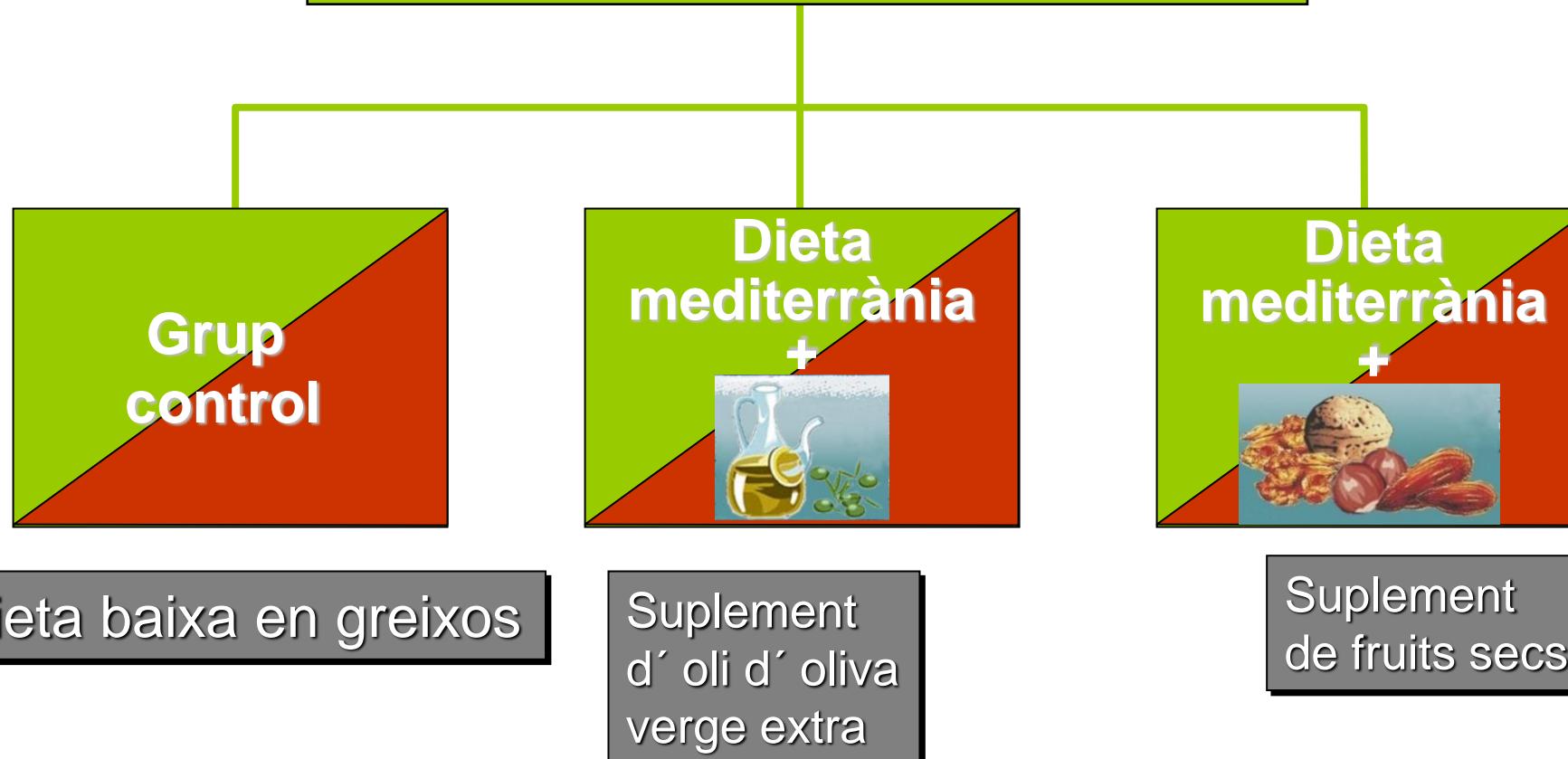




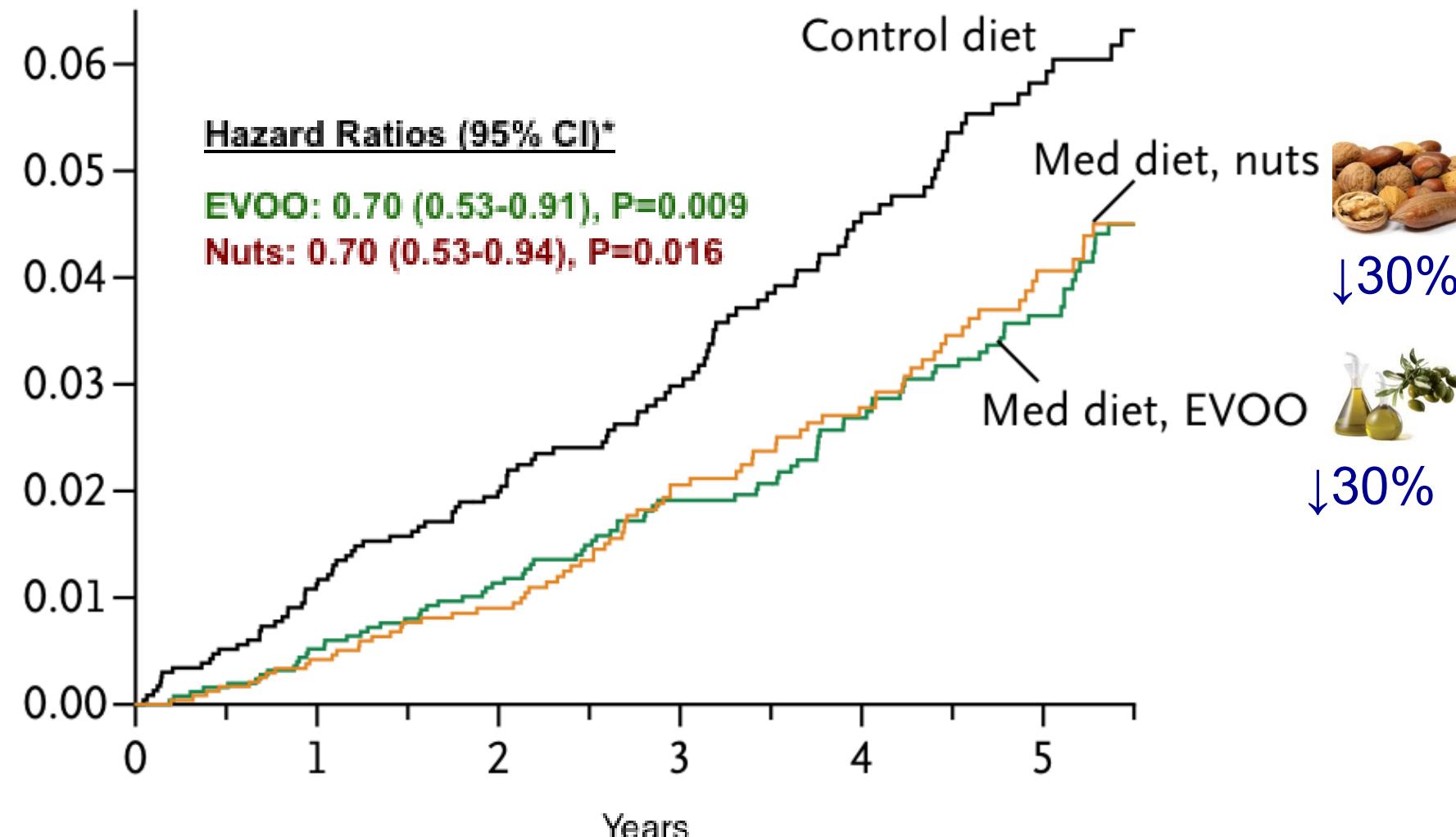
**IGP Ametlla de Mallorca**



## 7447 pacients d' alt risc a Espanya ( 652 a Mallorca)



## PREDIMED – Objectiu primari (infart miocardi, ictus o mort cardiovascular)

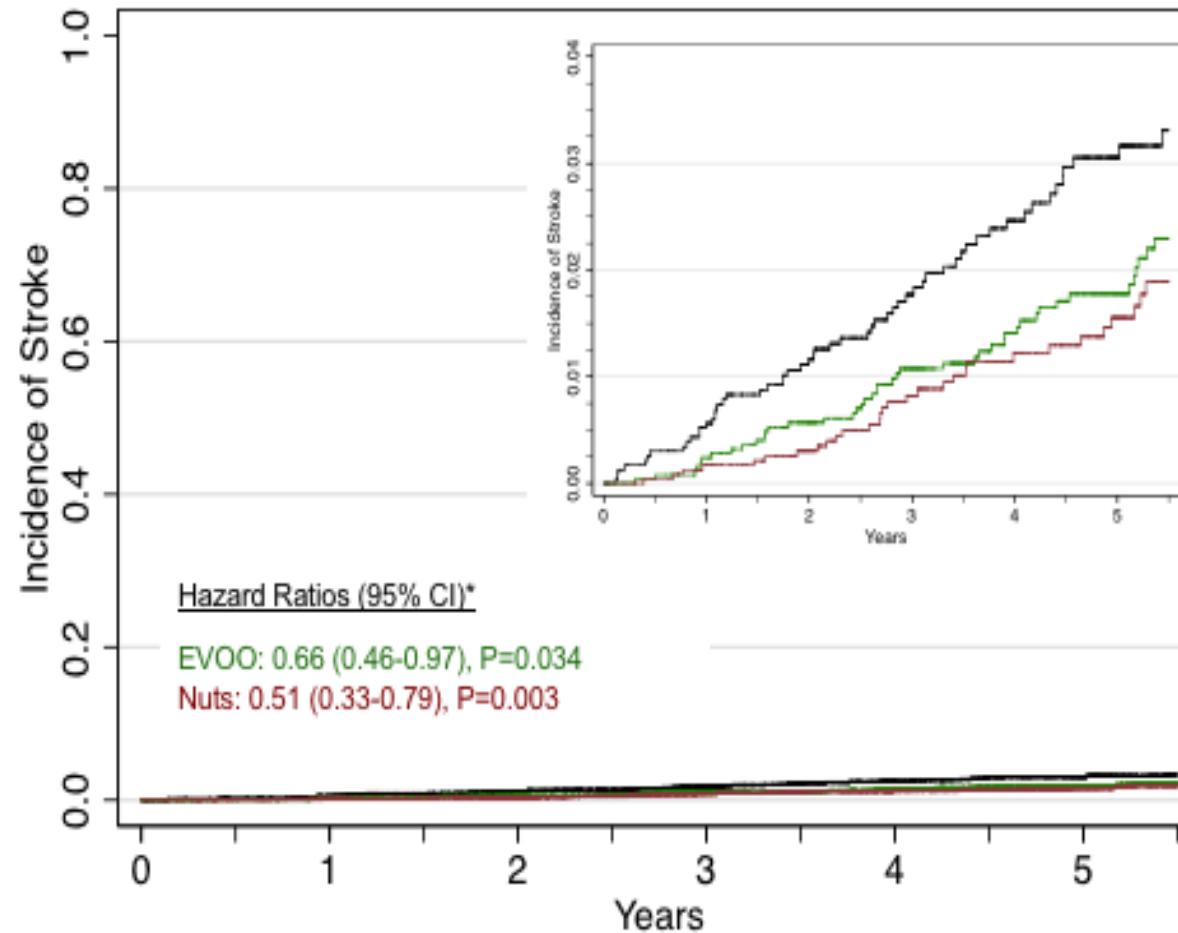


### Number at risk

Control group	2450	2268	2020	1583	1268	946
MeDiet+EVOO	2543	2486	2320	1987	1687	1310
MeDiet+Nuts	2454	2343	2093	1657	1389	1031

# Resultats: Accident Vascular Cerebral

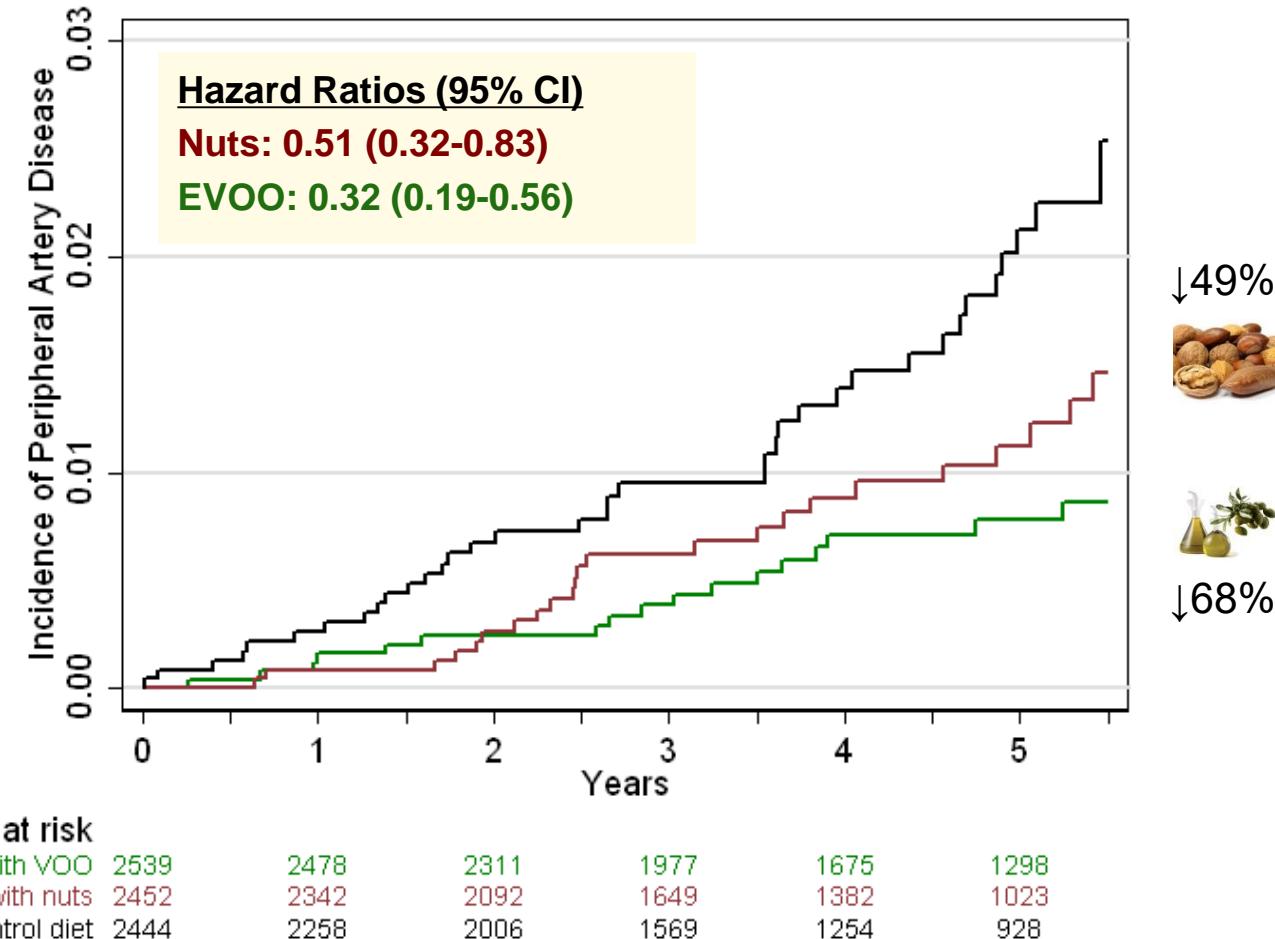
Reducció  
Sobre tot amb fruits secs



## Number at risk

Control group	2450	2268	2020	1583	1268	946
MeDiet+EVOO	2543	2486	2320	1987	1687	1310
MeDiet+Nuts	2454	2343	2093	1657	1389	1031

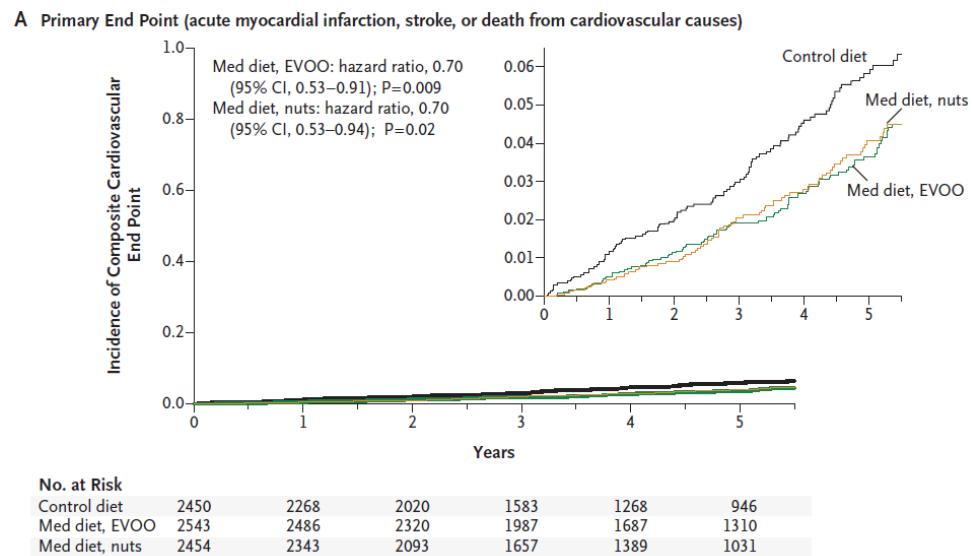
# PREDIMED- Malaltia arterial perifèrica



# Estudio PREDIMED



## Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet

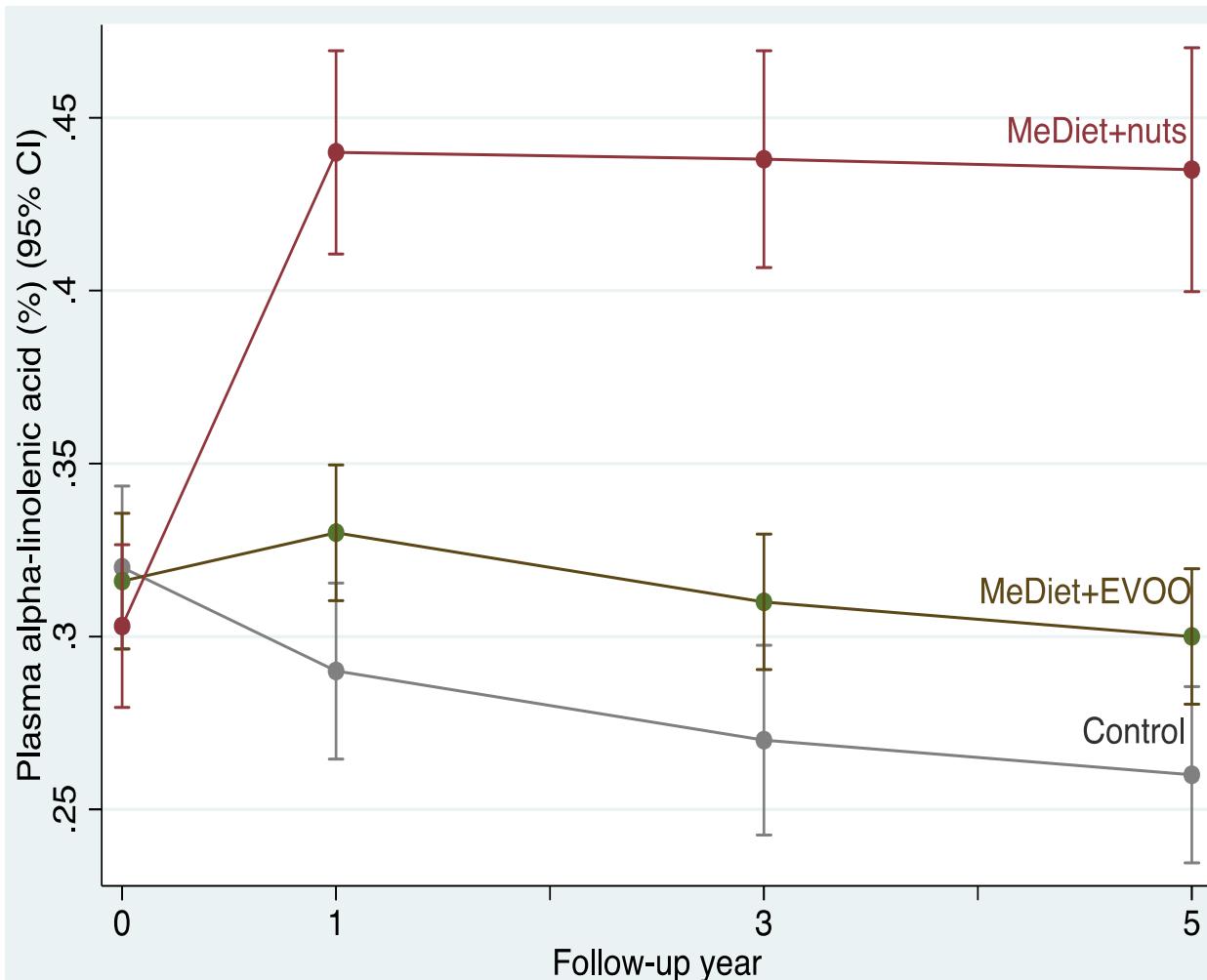


### • RESULTATS PRINCIPALS

- ↓ 30% Mort cardiovascular (fruits secs i oli vs control)
- ↓ 41% incidència de depresió en diabetics (fruits secs vs control)
- Reversió de la Síndrome metabòlica (frits secs i oli vs control)
- Reducció de la tensió arterial (frits secs i oli vs control)
- Milloria de la funció cognitiva (frits secs i oli vs control)

# Mesures objectives de cumpliment

## Ácido linolénico plasmático





# DECLARACIONS NUTRICIONALS

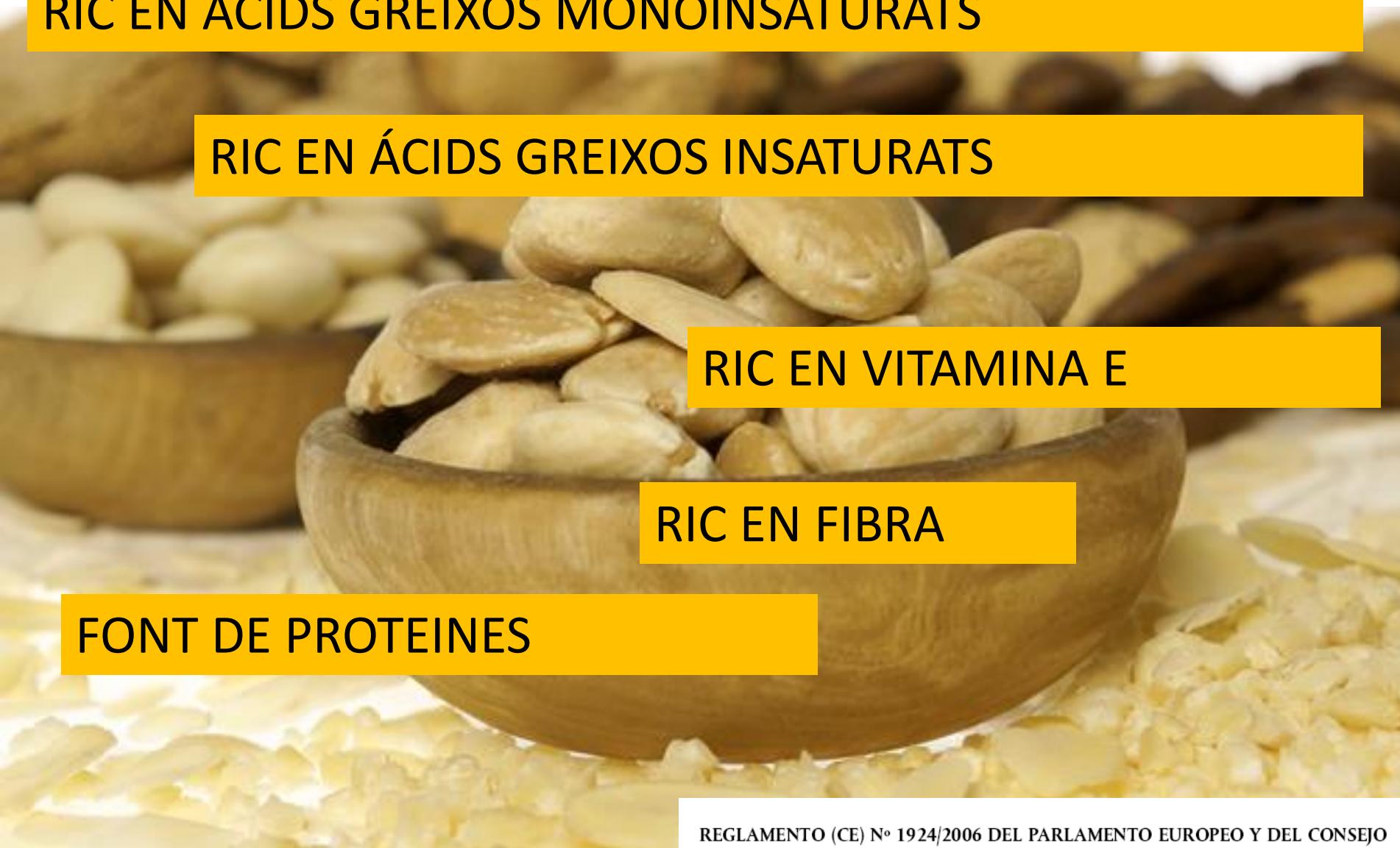
RIC EN ÁCIDS GREIXOS MONOINSATURATS

RIC EN ÁCIDS GREIXOS INSATURATS

RIC EN VITAMINA E

RIC EN FIBRA

FONT DE PROTEINES



Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and causespecific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies

Dagfinn Aune, etb al BMC Medicine (2016) 14:207

## **Conclusions d'aquest metanàlisi**

Una ingestió alta de fruits secs se associa amb una reducció de malaltia cardiovascular, càncer, mortalitat de qualsevol causa y mortalitat por malalties respiratòries, diabetis i infeccions



*predimed*<sup>plus</sup>

# MOLTES GRÀCIES!

