

## Effects of dietary polyphenol intake on metabolic syndrome, body composition and obesity-related inflammation.

Sara Castro



La síndrome metabòlica (MetS) és un agrupament de diferents factors de risc cardiovasculars i cardiometabòlics. Als països desenvolupats, la prevalença de la MetS s'ha incrementat fins al 20-25% en la població adulta, i la seva incidència continua augmentant. Les estratègies de salut pública pel tractament i la prevenció de la MetS es centren principalment en la modificació de l'estil de vida. Dins del marc de la Dieta Mediterrània, els compostos fenòlics també coneguts com a polifenols, els quals es troben als aliments d'origen vegetal, han demostrat que una ingesta contínua i prolongada de polifenols està relacionada amb una reducció del risc cardiovascular, incloent la reducció de la pressió arterial, paràmetres d'adipositat, millores en el perfil lipídic i efectes antiinflamatoris. L'objectiu d'aquesta tesi doctoral va ser avaluar l'efecte d'una ingesta de polifenols elevada, dins d'una intervenció d'estil de vida orientat a la pèrdua de pes, sobre paràmetres d'adipositat i altres factors de risc cardiovascular en pacients amb MetS. Addicionalment, estimar la ingesta dietètica de polifenols en la població de l'estudi PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) Plus i validar una versió actualitzada d'un qüestionari de freqüència d'aliments semi-quantitatiu. Les conclusions d'aquesta tesi doctoral inclouen que la ingesta dietètica de polifenols millora els criteris de la MetS, la prevalença de diabetis tipus 2, i la composició corporal. A més, la reducció del teixit adipós visceral millora els nivells de paràmetres inflamatoris i adipoquines.