

2.1-OBJETIVOS GENERALES

El objetivo general del presente estudio es constatar empíricamente la relación entre el seguimiento de un Patrón de Dieta Mediterránea y el riesgo de ganar peso o desarrollar sobrepeso/obesidad, para poder basar la promoción de una dieta saludable siguiendo el modelo Mediterráneo clásico, en evidencias derivadas de la ocurrencia de eventos y no sólo en hipótesis fundamentadas en variables intermedias.

2.2-OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Validar el peso e IMC auto-declarados por los participantes de una cohorte española de graduados universitarios (el estudio Seguimiento Universidad de Navarra -SUN).
- b) Valorar el efecto específico y la interacción de la ingesta de fibra y el consumo de frutas y verduras en la prevención del aumento de peso en una cohorte española de graduados universitarios (el estudio SUN).
- c) Valorar el efecto del consumo de aceite de oliva en el cambio de peso y en la incidencia de sobrepeso/obesidad en un análisis prospectivo de una cohorte de graduados universitarios (el estudio SUN).
- d) Evaluar empíricamente las consecuencias de la adopción de un patrón dietético “americanizado”, diferente del mediterráneo (alto consumo bebidas azucaradas-carbonatadas y comida rápida [*fast-food*]) sobre la ganancia de peso.

- e) Evaluar prospectivamente la asociación entre el seguimiento de un Patrón Dietético Mediterráneo y la ganancia de peso o la incidencia de sobrepeso/obesidad con un estudio de seguimiento en una cohorte de graduados universitarios (el estudio SUN).