

EL X CONGRESO INTERNACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA SE CELEBRÓ EL 2 Y 3 DE ABRIL EN FIRA DE BARCELONA

## Conferencias en Alimentaria sobre cómo prevenir las enfermedades crónicas desde la dieta mediterránea

La dieta mediterránea reduce el riesgo de padecer diabetes, obesidad, afecciones cardiovasculares y neurodegenerativas o cáncer. Las últimas evidencias científicas sobre el papel de la alimentación en la prevención de enfermedades crónicas que sigue arrojando el estudio PREDIMED -el mayor sobre nutrición y salud realizado a nivel mundial- se presentaron en la décima edición del Congreso Internacional de la Dieta Mediterránea que se celebró en el marco de la feria Alimentaria de Barcelona los pasados 2 y 3 de abril. Participaron como ponentes científicos y médicos de gran prestigio internacional.

departamento Epidemiológico de la Harvard School of Public Health de Boston; Nikolaos Scarmeas, del Instituto del Alzheimer de la Universidad de Columbia y de la Universidad de Kaposdistrian Nacional de Atenas; o Carlo La Vecchia, de la Universidad de Milán, entre otros.

Con esta edición del Congreso se inician los eventos del Año Internacional de la Dieta Mediterránea, cuyo principal objetivo es potenciar y comunicar un estilo de vida con un impacto beneficioso en la salud, considerado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco. En este sentido, también se presentaron algunas campañas de sensibilización sobre hábitos alimentarios que se están llevando a cabo en nuestro país como «Mediterraneamos», del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, «Wine in Moderation», de la Federación Española del Vino; o «Somos lo que comemos», del FC Barcelona.

Además, en el Congreso se dedicó un espacio al proyecto europeo MedDiet, pionero a nivel internacional para la promoción de la dieta mediterránea y el fomento de sus productos tradicionales y de proximidad en el que participan España, Egipto, Grecia, Italia, Líbano y Túnez. ■



**E**l coordinador del estudio PREDIMED, Ramón Estruch, dió a conocer en la conferencia inaugural nuevos resultados sobre cómo evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares a partir del consumo de determinados alimentos típicamente mediterráneos como el aceite, el vino, la cerveza, los cereales integrales o las frutas y verduras.

Asimismo, en posteriores bloques se analizaron en profundidad los efectos saludables y protectores de estos productos para la prevención de diferentes patologías. También se abordó el tema de la sostenibilidad y el consumo de alimentos orgánicos.

Entre los expertos, científicos y médicos de gran prestigio internacional que participaron destacaron Eric B. Rimm del

Jordi Salas, presidente de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).