

LA VOZ DE LOS EXPERTOS

La Dieta Mediterránea, un tesoro para la salud

Incluir en tus menús los alimentos propios de la Dieta Mediterránea de forma habitual contribuye a reducir el riesgo de trastornos como las cardiopatías, la diabetes, el cáncer, el alzhéimer, la depresión o el asma



ANNA BACH FAIG
Coordinadora científica de la
Fundación Dieta Mediterránea

Históricamente, todos los países mediterráneos poseen un patrón alimentario común basado en gran parte en una presencia importante de alimentos de origen vegetal, aunque también admite cantidades moderadas de alimentos animales. La Dieta Mediterránea es un modelo alimentario saludable, cuya adherencia ha sido asociada con un mejor estado de salud debido a su efecto protector ante varias enfermedades.

★ **¿Realmente la seguimos?** Desafortunadamente, a lo largo de las últimas décadas se ha produci-

do un alejamiento progresivo del patrón de Dieta Mediterránea en España y en otros países de esta tradición gastronómica (como Italia, Grecia y Portugal), que se traduce en ingestas ricas en energía pero pobres en nutrientes. Esto favorece que haya una mayor prevalencia de enfermedades crónicas.

EN QUÉ FALLAN LOS MENÚS DE HOY EN DÍA

¿Cuáles son los motivos que explican este alejamiento de los patrones de la Dieta Mediterránea? La globalización tiene mucho que ver y también los cambios que ha sufrido el modelo de vida mediterráneo, como el aumento del sedentarismo y el hecho de no comer en familia tan



Alimentos... y mucho más

La Dieta Mediterránea no es solo una lista de alimentos. Reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, engloba desde ingredientes de la agricultura local a formas de cocinar, y también el hecho de reunirse para compartir de una buena comida o cena. Todo esto la convierte en un estilo de vida.

frecuentemente como antes. También destacan los siguientes:

★ **Más "comida rápida".** Recurrir a los típicos menús de restaurantes de comida rápida, basados en carnes grasas, cereales refinados, patatas fritas, helados y dulces no era habitual hace décadas en nuestro país.

★ **Raciones más grandes.** Aunque los ingredientes que elijamos sean muy saludables, si comemos más de la cuenta nuestro peso y nuestra salud se pueden acabar resintiendo.

TOMA NOTA

Corazón más protegido

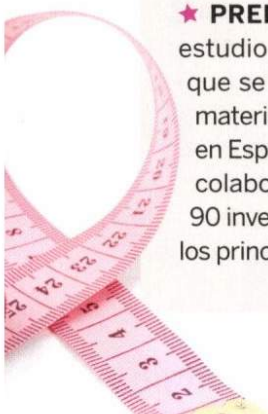
★ **PREDIMED** es el estudio más grande que se ha hecho en materia de nutrición en España. En él han colaborado más de 90 investigadores de los principales grupos

de nutrición, y han participado más de 7.000 individuos. Sus resultados no dejan lugar a dudas: la Dieta Mediterránea reduce la incidencia de enfermedad cardiovascular

en un 30%, los casos de diabetes (un trastorno que también puede acabar afectando a la salud de tu corazón) en un 40%, y de síndrome metabólico en un 10%.

CÓMO PUEDE AFECTAR A LA SALUD

Hoy sabemos que los hábitos alimentarios, junto con el estado nutricional, son indicadores determinantes de la salud entre la población. La pérdida de la adherencia a la Dieta Mediterránea hace visible





► 1 Octubre, 2014

La Dieta Mediterránea es una de las más saludables y variadas del mundo, y se está empezando a adoptar en países como Noruega y Canadá



el impacto a nivel de indicadores de salud, especialmente en enfermedades cardiovasculares, en la incidencia de cáncer y en la llamada epidemia del siglo XXI, la obesidad, tanto en la población adulta como infantil. Todo ello compromete seriamente el legado cultural y sanitario del área mediterránea.

En consecuencia, se hace necesario alertar a la sociedad informando, educando y promocionando la Dieta Mediterránea para prevenir la erosión del patrimonio que esta representa, lo que tendría importantes consecuencias sobre nuestra salud.

CUÁL ES EL SECRETO DE SU ÉXITO

Puesto que los componentes de los alimentos no se consumen de forma aislada sino como parte de las comidas, y que sus efectos sobre la salud se producen de forma conjunta, los estudios que anteriormente se centraban en el efecto particular de un nutriente o un componente alimenticio fueron desplazando paulatinamente su interés hacia un análisis global del patrón dietético. Hoy por hoy, el nivel y la calidad de la evidencia sobre los efectos del patrón de la Dieta Mediterránea han aumentado exponencialmen-

te. De hecho, numerosos estudios muestran cómo una correcta adherencia al patrón de la Dieta Mediterránea está sistemáticamente asociada a un descenso significativo del riesgo de contraer varias enfermedades crónicas. Así...

★ **Te protege** frente a trastornos como la enfermedad coronaria, la obesidad, la diabetes, el síndrome metabólico, el cáncer, el asma, el alzhéimer y la depresión. Todo ello contribuye a aumentar la calidad y la esperanza de vida.

UN MODELO A EXPORTAR

Pero la globalización no solo ha provocado que adquiramos hábitos en la mesa poco saludables y alejados de la Dieta Mediterránea. También ha hecho que nuestra manera de comer tradicional se expanda hacia otras regiones que no solían seguir las pautas mediterráneas.

★ **Se sigue mucho más** en países fríos como Suecia, Dinamarca o Noruega, que han escalado bastantes posiciones en el "Mediterranean Adequacy Index", el ranking de adherencia a la Dieta Mediterránea.

★ **Se ha potenciado** su seguimiento en países como Canadá y Argentina. Sudáfrica, Marruecos y Argelia también han escalado puestos. ♦

En cifras Ocho puestos menos

En los años 60 España ocupaba el puesto número 13 en seguimiento de la Dieta Mediterránea. Cuarenta años después, hemos bajado al 21.

La nueva pirámide alimentaria

La Fundación Dieta Mediterránea ha elaborado, en colaboración con numerosas entidades internacionales, la Pirámide de la Dieta Mediterránea.

★ **En la base** se sitúan los alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales y aceite de oliva), que deben incluirse en todas las comidas principales.

★ **El centro** está formado por el resto de alimentos que deben consumirse cada día: lácteos bajos en grasa, especias, hierbas, cebollas y ajo, y también frutos secos, semillas o aceitunas.

★ **En la parte superior** encontramos los alimentos que no debes dejar de tomar durante la semana (pescados, carnes, patatas, legumbres y huevos).

★ **La cúspide** está reservada para los ingredientes que debes tomar solo de forma puntual: forman parte de ella las carnes rojas, las procesadas y los dulces.