



▶ 5 Octubre, 2014

Dieta mediterránea y sentido común

EL doctor estadounidense Walter Willet, director del departamento de Nutrición de la Escuela de Harvard de Salud Pública, considerado uno de los nutricionistas más importantes del mundo, ha concluido que si los ciudadanos pudieran eliminar el pan blanco, la pasta, el arroz blanco y los alimentos y bebidas azucaradas, se acabarían casi todos los problemas que tenemos con el peso, la diabetes y otras enfermedades metabólicas. El abuso de los hidratos de carbono refinados y del azúcar, según su opinión, es incluso más peligroso para la obesidad que las propias grasas, que también lo son. Pero esas conclusiones no deberían, bajo ningún concepto, cuestionar, como se ha hecho desde determinados sectores, los beneficios de la llamada dieta mediterránea por el mero hecho de que esta incluya los carbohidratos en su composición.

Muchas veces, como sucede con las conclusiones del doctor Willet, la ciencia médica se da la mano con el sentido común y, normalmente, también conecta con la sabiduría popular más ancestral. La mayoría de la gente sabe, por propia experiencia, que un abuso de los hidratos de carbono engorda y que, de persistir con su consumo en exceso, con el tiempo genera obesidad, que es uno de los problemas de la salud pública en la

sociedad moderna. Es bueno, en este sentido, que la ciencia médica lo confirme con sus investigaciones y lo recuerde. Pero de ahí a suprimirlos por completo de la dieta va un abismo. Los cereales son indispensables, por su riqueza en carbohidratos, para proporcionar la energía necesaria para las actividades diarias. Así se contempla en la dieta mediterránea. El doctor Willet, en cualquier caso, recomienda que sean integrales.

La dieta mediterránea es un patrón alimentario milenario que se estudia desde hace más de cincuenta años. Al respecto conviene recordar el estudio Predimed, realizado a lo largo de diez años en España, cuya conclusión indica que la dieta mediterránea es la mejor del mundo por sus ventajas a la hora de prevenir enfermedades, así como también la obesidad, siempre que se combine con un estilo de vida saludable y el correspondiente ejercicio físico, como también dice el sentido común. Según dicho estudio, el consumo habitual de fruta, verdura y hortalizas, de pescado, frutos secos y aceite de oliva virgen extra reporta beneficios incuestionables, como la clara reducción del riesgo de infartos y de ictus. Las aportaciones del doctor Willet pueden tenerse en cuenta, pero en ningún caso cuestionan la dieta mediterránea, que, como se ha demostrado, no sólo alimenta sino que además salva vidas.