



NUEVAS DIRECTRICES INTERNACIONALES

25 AÑOS DE DIETA MEDITERRÁNEA

Tradicionalmente el estudio de la dieta mediterránea nació de trabajos como el famoso "Seven Countries Study" del

Prof. Ancel Keys centrado en los beneficios de esta dieta para el corazón. A partir de ahí se iniciaron una serie de ensayos clínicos para evaluar la eficacia de determinados alimentos de esta dieta.

La investigación en sus inicios no fue fácil, y, dada la complejidad de abordar los patrones de consumo, varios autores se limitaron a investigar acerca de ciertos alimentos, al margen del contexto global de la dieta mediterránea. Algunos ingredientes de la dieta (como las nueces, el aceite de oliva, el vino, las frutas y verduras) recibían un mayor sustento investigador y fueron rápidamente identificados como alimentos funcionales, mientras que otros como las legumbres, el pan o los cereales se hundían en el olvido. La idea de la dieta mediterránea global se retomó en Estados Unidos de la mano de la Fundación Oldways en 1990; yo pude, como miembro del Comité Científico de Oldways, ser partícipe de aquel proceso que revalorizaría el valor de este modo de alimentarse y crearía el germen para el resurgir de la investigación y la creación de entidades líderes como la Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea, que presidí desde su constitución en 1996 hasta el año 2012.

En las últimas décadas, se han ido acumulando evidencias de los beneficios de la dieta mediterránea y de algunos de sus componentes para el estado de salud, más allá de la enfermedad cardiovascular. De este modo, se han demostrado efectos favorables sobre la mayoría de enfermedades crónicas y degenerativas que afectan a la humanidad incluidos algunos cánceres y el Alzheimer. También se ha mostrado efectiva para la prevención y el tratamiento

del sobrepeso, la obesidad y la diabetes, cuyo aumento en nuestro medio es consecuencia del abandono de los estilos de vida tradicionales.

La dieta mediterránea, entendida no solo como un conjunto de alimentos, sino también como una cultura sobre las formas de producir y elaborar los mismos, es un ejemplo de sostenibilidad en sí misma y en su propia biodiversidad.

La adhesión de la población al patrón tradicional de la dieta mediterránea tendría un efecto considerable en el impacto medioambiental. En España, según un estudio publicado recientemente, reduciría, la emisión de gases con efecto invernadero en un 72 por ciento, el uso de terreno agrícola-ganadero en un 58 por ciento, el consumo energético en un 52 por ciento y el consumo de agua en un 33 por ciento comparado con la dieta española actual. Por el contrario, la progresiva adhesión a un patrón de alimentación occidental incrementaría estas cifras entre un 12 y un 72 por ciento. Por ello, este patrón de alimentación se presenta como un modelo cultural, saludable y sostenible para el hombre y para el planeta, que contribuiría a la mejora de la salud pública y tendría un impacto positivo en la mitigación del cambio climático. En este nuevo escenario en el que la investigación sobre la dieta mediterránea confluye a otros ámbitos de la investigación biomédica, nace la International Foundation of the Mediterranean Diet (IFMED). Con el objetivo de hacer converger la investigación, acción biomédica y sanitaria a este modo de alimentarse, con acción sobre los sistemas alimentarios, incluida la agricultura y el medio ambiente y, en particular, sobre el cambio climático.

Solo así se conseguirá un modelo de dieta mediterránea sostenible para las generaciones venideras.



Dr. Lluís Serra Majem

Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública.
Titular de la Cátedra UNESCO de Sistemas Locales de Salud de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
Presidente de la International Mediterranean Diet Foundation.