DIARIO MEDICO

PAÍS: España
PÁGINAS: 10
TARIFA: 3326 €
ÁREA: 511 CM² - 66%

FRECUENCIA: Martes a viernes
O.J.D.: 49785
E.G.M.:
SECCIÓN: ENTORNO

30 Abril, 2015

Nutricionistas insisten en la dieta mediterránea

La pérdida de los hábitos alimenticios mediterráneos tradicionales lleva a los especialistas a insistir en sus beneficios desde las consultas

MADRID
MARTA HERRERA
marta.herrera@unidadeditorial.es

Las consultas de médicos de Familia, endrocrinos, nutricionistas y dietistas afrontan cada vez un número mayor de problemas derivados de cambios en la alimentación. La recomendación de los expertos es unánime: dieta mediterránea.

Frutas, verduras, cereales y pescados forman esta dieta, que refuerza las últimas noticias: una gran variedad en nuestra rutina alimentaria previene enfermedades crónicas no transmisibles y ayuda a mantenerse sano. Así lo ha señalado el catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla, y colaborador de SHC Medical, Francisco Martín Bermudo.

Entre las advertencias respecto a los cambios sufridos destacan que determinados contaminantes alimentarios están afectando al organismo como los no biológicos, presentes en el medio ambiente. Estos llegan al cuerpo a través de los alimentos y se trata de metales pesados, dioxinas, dibenzofuranos, bifenilos policlorados o polibromados, plaguicidas organohalogenados, hidrocarburos aromáticos policíclicos y residuos de medicamentos, principalmente antibióticos usados para el ganado.

Esto reforzaría la tendencia "orgánica" de consumo, que parece asentarse entre algunos consumidores frente a los que han perdido de vista toda dieta sana. Se trata de un tipo de alimentación en el que las frutas, legumbres y verduras orgánicas son cultivadas sin pesticidas y regadas con agua natural no tratada, y el ganado orgánico se cría con el sistema de libre pastoreo.

PARA LA PRIMAVERA

Otro punto fuerte de la variedad mediterránea es el aporte en vitaminas y minerales, especialmente recomendados en esta época del año para luchar contra las temidas alergias. Alimentos frescos ricos en vitaminas y minerales para hacer frente a la astenia primaveral, una época en la que más de un tercio de la población se siente más cansada y con menos energía.

Francisco Martín Bermudo.

Ángel Mena Prieto.

Para esta estación la dieta debe ser suave y menos calórica para facilitar la digestión y sentirse "menos pesados". No debe olvidarse la importancia de seguir unos ritmos adecuados de alimentación con cinco comidas diarias, un desayuno completo y saludable, fruta a media mañana y para merendar, y una comida y una cena ligeras. Al repartir las ingestas se evitan las hipoglucemias, que acrecientan la sensación de decaimiento.

Según Jesús Román, presidente de la Fundación Alimentación Saludable y del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, la dieta debe contener alimentos frescos y de mercado y no demasiados productos preparados o que sobrecarguen el aparato digestivo como los fritos o embutidos. Además, deben consumirse más frutas, verduras y pescado.

> Distintos estudios avalan la dieta mediterranea por los beneficios que aporta el bajo número de grasas que contiene y la gran variedad de alimentos presentes

Si estos beneficios fueran pocos, un estudio publicado en *Journal of Health Services Research and Policy* realizado entre otros por Ángel Mena-Nieto, de la Universidad de Huelva, refleja que la dieta mediterránea contamina menos que las de Estados Unidos o el Reino Unido. Han analizado la huella de Carbono de los menús que se sirven en España, basados en una dieta mediterránea, y los han comparado con los ingeridos en países anglosajones Las diferencias entre la dieta mediterránea y las diferentes dietas anglosajonas se deben a que en España se consume mucha menos carne de vacuno y más verduras y frutas.

Este estudio avala las campañas destinadas a cambiar las dietas para adaptarse al cambio climático, que puede suponer una forma sostenible de adaptarse a las nuevas condiciones del clima e incluso puede contribuir a mitigar el calentamiento global, según la nutricionista Cristina Tirado.

HACER LA COMPRA

Para poder cumplir esta dieta el consejo es planificar la compra, algo imprescindible para llevar a cabo la dieta mediterránea de forma correcta. Se debe ir a hacer la compra sin hambre en un momento de relajación, y dedicarle tiempo.

María Mallo, experta en Nutrición y hábitos saludables, explica que la dieta mediterránea es dieta perfecta, saludable, suficiente y segura para la salud. Sin embargo, es importante adecuarla al perfil nutricional en las diferentes etapas de la vida.

Esta clase de dieta se caracteriza porque se puede comer una gran variedad de alimentos, pero teniendo en cuenta la pirámide nutricional, que en su base recomienda tomar a diario cereales, cinco raciones de fruta y verdura, un litro y medio de agua, productos lácteos con bajo contenido graso, una cucharada de aceite de oliva virgen extra en crudo, aderezos como la cebolla y el ajo, y vino o bebidas fermentadas como la cerveza en cantidades siempre moderadas.

Contra las grasas

Un estudio publicado en *Obesity* por científicos del Instituto Tecnológico de Virginia (Estados Unidos) constataba que una dieta rica en grasas tarda apenas cinco días en alterar el proceso por el que los músculos metabolizan los nutrientes. La capacidad de los músculos para oxidar la glucosa en la sangre, después de las comidas, se interrumpe tras cinco días llevando una dieta rica en grasas. Esto provoca que el cuerpo no sea capaz de metabolizar la insulina, un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes y otras enfermedades. Estos resultados refuerzan el valor positivo de la dieta mediterranea, que apenas contiene grasas por el bajo consumo de carne.