

Patricia Morén. Barcelona

## La dieta mediterránea no basta ante la 'diabesidad'

**Comida rápida y barata y verduras a precios altos están convirtiendo a la población mediterránea en obesa. Las invitaciones a llevar a una dieta sana ya no bastan por sí solas para frenar esta tendencia.**

La dieta mediterránea sigue siendo, a juicio de los expertos, la mejor medicina para prevenir el binomio obesidad-diabetes. La relación entre ellas llega a tal grado que un profesor de Vermont acuñó por primera vez el término diabesidad para referirse a ambas.

Xavier Pi-Sunyer, director del Centro de Investigación de la Obesidad de Nueva York, lo ha rescatado para alertar de esa peligrosa asociación en el VI Congreso Internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterránea, celebrado dentro del Salón Alimentaria, en Barcelona. La incidencia de la obesidad crece un 1 por ciento al año en Estados Unidos. El 60 por ciento de la población estadounidense tiene sobrepeso y, entre ésta, el 30 por ciento es obesa, según Pi-Sunyer, distinguido con el Premio Grande Covián por la Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea.

En España también se camina en esa dirección. Cambiar el estilo de vida es difícil y se precisa un esfuerzo a varias bandas. Ramón Estruch, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico de Barcelona, ha explicado que, junto a la comida rápida, los altos precios de las verduras dificultan a las clases más bajas el seguimiento de una dieta sana. Y pide a las autoridades políticas que se impliquen en la moderación de los precios de los alimentos saludables.

### Diferencias

La dieta mediterránea (con aceite de oliva o frutos secos) reduce el LDL y eleva el HDL, mientras que la dieta pobre en grasas de la Sociedad Americana de Cardiología no logra esta elevación del colesterol beneficioso, según datos preliminares del estudio Predimed, un ambicioso proyecto que reclutará a 9.000 pacientes, ha recordado Estruch.

El estudio EPIC, de diseño prospectivo y que ha implicado a más de 600.000 personas de diez países europeos, ha mostrado que la carne roja eleva el riesgo de cáncer colorrectal, mientras que el pescado resulta beneficioso, ha dicho Carlos Alberto González, coordinador del estudio en España. La cantidad de carne roja que debe ingerirse está en revisión, aunque se cree que más de un filete de 80 gramos a la semana no sería aconsejable. En cambio, hay que tomar pescado cuatro o cinco veces por semana.