

## Espanoles sin dieta mediterránea

Más de la mitad de la población rechaza este modelo dietético y los expertos animan a que se recupere por los beneficios que aporta a la salud

### Agencias

MADRID

Un 55% de los españoles no sigue la dieta mediterránea, una tendencia que va en aumento, mientras que otros países como Estados Unidos, Australia o los del norte de Europa han comenzado a adoptar patrones propios de este saludable modelo dietético, según afirmó ayer el presidente de la Fundación Dieta Mediterránea Lluís Serra Majem.

Serra afirmó que España ocupa "el segundo lugar" entre los países que más se han alejado del modelo de vida asociado a la dieta mediterránea, y se sitúa "en una posición intermedia entre Grecia e Italia".

"Debemos evitar que se pierda el modelo de dieta mediterránea", agregó Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), quien se refirió a los beneficios que aporta

a la salud, entre ellos, la reducción de la diabetes y del riesgo cardiovascular asociado.

Esta manera de alimentarse ha decaído debido a un estilo de vida marcado por "los cambios sociales de los últimos 25 años, como las largas horas de trabajo o estudio, o por la proliferación de actividades de ocio pasivo y porque cada vez se consumen menos alimentos tradicionales", añadió.

Estos expertos participarán en el II Salón de la Dieta Mediterránea y Salud, que se inauguró ayer en Madrid y que se prolongará hasta el domingo. La Fundación para la Diabetes asistirá al evento para presentar el test Findrisc, mediante el que se detecta si una persona tiene riesgo de sufrir la enfermedad.

Según el director científico de la organización, Rafael Gabriel, "un estilo de vida saludable basado en una dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física

contribuyen a la prevención de la enfermedad". El facultativo destacó que la dieta mediterránea se basa en "una alimentación con muchas verduras que aportan fibra, sobre todo las de hoja verde, que contienen antioxidantes y propiedades antiinflamatorias que ayudan a metabolizar mejor los azúcares".

Además, "el aceite de oliva posee grasas que ayudan a disminuir los triglicéridos, y los omega 3 del pescado azul repercuten también en la reducción de los lípidos sanguíneos" explicó el doctor.

Este salón apuesta también por el ejercicio físico como hábito saludable. Durante los cuatro días de la feria, los más pequeños podrán aprender la importancia de mantener una vida activa, más allá de los beneficios relacionados con el aspecto físico, conocerán todas las propiedades beneficiosas de la fruta y las hortalizas y aprenderán a hacer una compra saludable.