



O.J.D.: 16981
E.G.M.: 106000
Tarifa: 3656 €
Área: 896 cm² - 80%

SALUD Y BIENESTAR

● La dieta de esta zona, además de alejarnos de patologías cardiovasculares y otras enfermedades como la diabetes, ayuda a combatir la depresión

Muévete
COVAP

El tesoro del Mediterráneo

ESTAMOS acostumbrados a oír que desde que en 1948 Leland G. Allbaugh estudió la forma de alimentarse de los habitantes de la isla de Creta en Grecia, la dieta mediterránea es una de las más saludables que existen. De hecho, en 2010 fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Las propiedades saludables que se le atribuyen se basan, sobre todo, en la comprobación de que, aunque en los países mediterráneos se consume más grasa, la incidencia de enfermedades cardiovasculares es mucho menor. Todo ello debido a que se contempla un alto consumo de grasas saludables, antioxidantes y grandes dosis de vitaminas naturales que contienen los vegetales, frutas, el pescado azul, el aceite de oliva, los frutos secos y el consumo moderado de vino tinto, entre otros alimentos. En 2003 se inició un estudio llamado Predimed con el objetivo de averiguar si la dieta mediterránea ofrecía mayores beneficios que una dieta baja en grasas (que es lo que normalmente se recomienda), para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Los resultados mostraron que efectivamente es más eficaz que las dietas bajas en grasas para prevenir patologías cardiovasculares; en concreto, lograba una reducción del 30% en el riesgo de enfermedad cardiovascular mayor (infarto, ictus o muerte) y de diabetes. Predimed sigue publicando resultados y ahora también confirma que la dieta mediterránea, con aceite de oliva virgen o con frutos secos, previene la arteriopatía periférica, complicación circulatoria muy frecuente a partir de los 50 o 55 años.

Los últimos estudios dan un paso más allá sacando a la luz nuevos beneficios que se le atribuyen a esta forma de alimentarse de los países bañados por el mar al que cantaba Serrat. Así encontramos que la dieta mediterránea al mismo tiempo que nos aleja de las enfermedades cardiovasculares, nos acerca a la felicidad puesto que protege nuestro cerebro, y si a esto le añadimos algo de ejercicio ya tenemos la mezcla perfecta para ponérselo difícil a las depresiones, el estrés, la ansiedad o los trastornos del ánimo.

Miguel Ángel Martínez González, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra y miembro de la Sociedad Espa-



Tomar frutas y verduras todos los días es un hábito que hay que inculcar a los más pequeños.

ñola para el Estudio de la Obesidad (Seedo), asegura que la depresión es el tema más estudiado en la relación entre nutrición y salud mental, además se asocia el sobrepeso con un mayor riesgo de sufrir depresiones y desde Seedo se recomienda la dieta mediterránea para "alimentar la felicidad". Este experto indica que han encontrado que el patrón alimentario de dieta mediterránea reduce entre un 40 y un 50% el riesgo de desarrollar depresión. Además, según la Seedo, el riesgo de padecer depresión es un 55% mayor en las personas obesas, mientras que el riesgo de obesidad aumenta un 58% entre quienes tienen depresión. El doctor Martínez añade que "la bollería industrial y las comidas rápidas representan un mayor



El ejercicio físico es el mejor complemento de la dieta mediterránea.

riesgo de desarrollar cuadros depresivos y la obesidad infantil y juvenil se asocia a la depresión en la vida adulta".

Comer para alejar la depresión también es crucial para evitar la aparición de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) ya que la Seedo advierte que "las personas deprimidas sufren de ansiedad", lo que a menudo puede causar episodios peligrosos como los atracones. Los beneficios de la dieta mediterránea son incuestionables, pero debemos tener en cuenta que a veces olvidamos los alimentos que forman parte de ella y los que quedan excluidos o deben tomarse ocasionalmente. Así incluiremos aceite de oliva, frutas y verduras todos los días, pescados o mariscos al menos tres veces a la semana (pescados azules, sobre todo), frutos secos, aderezos de sofritos de tomate, ajo y cebolla o puerro para añai-

Un buen desayuno, con fruta, pan, leche, aceite de oliva y proteínas saludables, es esencial

dir a pastas y arroces, sustituir las carnes procesadas tipo salchichas y nuggets por carnes naturales y saludables, limitar a menos de una vez a la semana las bebidas azucaradas, bollería industrial, platos precocinados, etcétera, son las pautas generales que debemos seguir para "vivir estilo mediterráneo".

Además de tratar de seguir la dieta mediterránea, hay otra serie de hábitos que ayudarán a tener una buena salud física y mental a nuestros hijos, y por supuesto a nosotros. Estos son: hacer ejercicio (caminar también sirve); comer en familia siempre que sea posible; establecer unos horarios regulares para las comidas y también en las horas de sueño; evitar comer frente al televisor; comprar alimentos sanos. Si no compramos alimentos procesados, llenos de azúcares y grasas malas, no podremos comerlos; explorar nuevas recetas, así añadimos sabor y variedad y hacer un buen desayuno. Incorporar frutas, leche, un buen pan de grano entero, aceite de oliva virgen, tomate, huevos pasados por agua u otra proteína saludable.

Silvia Navarro Sanmiguel. Ingeniero Agrónomo especialista en Industrias Alimentarias