



Difusión y defensa de la dieta mediterránea

Una responsabilidad de todos

■ FRANCESC MARIMON I SABATÈ

Senador

Coordinador de la Ponencia del Senado sobre la Difusión de la Dieta Mediterránea

Con este artículo sobre la bondad de la dieta mediterránea, intento trasladar a los lectores dos objetivos básicos: en primer lugar, divulgar los conocimientos adquiridos a lo largo de dos años de trabajo como coordinador de la Ponencia sobre la Difusión de la dieta mediterránea constituida en el Senado español, al afecto de estudiar sus efectos y consecuencias; y, en segundo lugar, resultar ameno.

Yo nací en el seno de una familia de agricultores del centro de Cataluña, en la provincia de Lleida, y me permito esta referencia porque con una anécdota personal introduzco el tema de una forma explicativa respecto a lo que ha sucedido con nuestros hábitos alimentarios.

La abuela, la madre de mi madre, apareció un buen día en casa con una lata de aceite de semillas. La familia, como la mayoría de familias rurales en esa

época, procuraba tener un poquito de todo: un poco de viña, la huerta y, evidentemente, unos olivos que producían el aceite. En aquel momento la presencia de aquella lata de grasa de semillas, por conceptos dietéticos diferentes a los actuales, significó un cambio importante en nuestra alimentación. Lo que sucedió en mi familia en el ámbito rural, creo que ocurrió en todas las familias del territorio español, incluso en muchas familias del ámbito de lo que denominamos alimentación o dieta mediterránea.

Personalmente creo que no fueron unos consejos dietéticos en absoluto casuales. Estos consejos dietéticos diferentes significaron que cambiaran nuestros hábitos, necesitaron la compra de productos que no producíamos, o bien de determinadas semillas, de tecnología, de maquinaria industrial, etcétera. Nosotros no sólo cambiamos nuestros

hábitos alimentarios, sino que en muchas regiones españolas cambiamos, incluso, nuestros cultivos.

Hasta la década de los ochenta no se empieza a hablar del concepto de dieta mediterránea. Hay que decir que en España esto no sucede hasta bien entrados los noventa. Personalmente, la primera vez que vi acuñado en letra de molde el concepto de dieta mediterránea fue alrededor de los noventa en un restaurante de San Francisco, en cuya carta y etiquetas ponía «dieta preeminentemente mediterránea».

¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA Y EN QUÉ CONSISTE?

Lo primero que hay que decir es que la dieta mediterránea es una filosofía de vida basada en los siguientes conceptos: una forma de alimentación compuesta por los ingredientes tradicionales de



nuestros cultivos, pesca y ganadería; evidentemente, la manera de cocinarlos y consumirlos; y también, y de una manera muy importante, la cultura y estilo de vida típicos del Mediterráneo. La suma de estos factores da al individuo una saludable forma de vida.

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE COMPONEN ESTA DIETA?

Seguramente no haría falta citarlos, pero vamos a recordarlos. En primer lugar, una trilogía; leí recientemente una publicación que hablaba de una trilogía sagrada. Yo no voy a llegar a tanto, pero, en todo caso, sí son elementos que están íntimamente ligados a concepciones de carácter religioso, y no solamente cristiano. ¿Cuál es esta trilogía? El aceite, el pan y el vino, entendiendo como pan un amplio espectro de cereales y legumbres. ¿Qué más conforma nuestra dieta mediterránea? Las frutas frescas, los frutos secos, las verduras y, evidentemente, los pescados y los productos cárnicos, que, consumidos adecuadamente, conforman el conjunto básico de nuestra dieta.

¿Cómo renace este concepto de la dieta mediterránea? Antes les explicaba que hasta la década de los ochenta no se oía hablar del concepto de dieta mediterránea y en España, particularmente, hasta bien avanzada la década de los noventa nadie habla de él. ¿Cómo nace? En el año 1986, cuando se presenta el trabajo dirigido por el profesor Ancel Keys, a quien he tenido el honor de conocer y de cuyos conocimientos he podido disfrutar.

Este trabajo, realizado conjuntamente durante quince años por multitud de expertos en siete países, demuestra que los ácidos grasos insaturados en la dieta disminuyen el riesgo de padecer obstrucción de las arterias del corazón y pone de relieve la relación directa entre los niveles de colesterol en sangre y la incidencia de infarto de miocardio, así como la cantidad de grasas insaturadas y los niveles de colesterol. Este estudio atribuye la longevidad de los mediterráneos



a su alimentación, haciendo especialmente hincapié en el consumo del aceite de oliva, explicándonos que el 80% del contenido de grasa de las aceitunas es de ácido oleico monoinsaturado y sólo un 14% de ácidos grasos saturados.

Otros muchos trabajos de la época completaron el informe respecto a la bondad de la dieta de nuestros padres y en ellos se demuestra que los ácidos grasos monoinsaturados hacen aumentar la proporción entre el HDL y el LDL, o sea, lipoproteínas de alta densidad y de baja densidad, o lo que es igual en lenguaje más sencillo: aumentan el colesterol bueno, frente al colesterol malo.

Los mismos estudios demuestran que el colesterol de alta densidad, el HDL, tiene un marcado efecto protector frente a la acumulación de placas de ateromas en las paredes de las arterias, efecto que no producen los aceites de semillas, por ejemplo, la soja o el girasol, dado que tienen grandes cantidades de ácidos grasos poliinsaturados y muy pocos monoinsaturados, y advierto que esto va a cambiar porque en estos momentos los grandes países productores de aceites de este tipo de semillas, que son conscientes de la desventaja que tienen frente al aceite de oliva, tienden a conseguir modificar genéticamente estas características.

Y hay que decir también, hablando de la bondad del aceite de oliva, que no sólo

lo es este el efecto beneficioso que aporta a nuestra salud, sino que el aceite de oliva, por ejemplo, es mucho más resistente a la oxidación que los otros aceites, sobre todo cuando se calienta.

Y esto debemos explicarlo porque muchos de nosotros como consumidores tenemos la idea de que para las ensaladas es mejor el aceite de oliva y para los fritos otro aceite. Hay que decir que el aceite de oliva soporta temperaturas de 200 grados sin cambios apreciables, frente a los escasos 100 grados, de media, que soportan los aceites de semillas.

Esto quiere decir algo muy importante respecto a nuestra cultura culinaria, donde abundan los fritos, y es que con aceite de oliva podemos freír los alimentos sin temor a que sus ácidos grasos se saturen. Es decir, un pescado, cuyas grasas son perfectas y sus componentes son favorables para la reducción del colesterol, si lo freímos con un aceite de semillas a excesiva temperatura conseguimos un efecto absolutamente contraproducente, porque cambiamos el carácter de insaturado por el de saturado.

Otro elemento básico de esta dieta es el consumo moderado de vino. En 1991 se pusieron en conocimiento del gran público los trabajos de Serge Renaud y de Curtis Ellison sobre los efectos beneficiosos del vino, que fueron una verdadera revolución. La “paradoja francesa”, como se la conoce en todos los ámbitos, fue la que demostró que el consumo regulado y moderado de vino ejerce efectos beneficiosos sobre diferentes tipos de enfermedades: tiene un efecto similar al aceite de oliva respecto a la concentración de colesterol bueno y, asimismo, el resveratrol actúa incrementando la fluidez de la sangre e impidiendo la formación de plaquetas, que pueden dar lugar a un infarto. El vino tiene a la vez otros efectos beneficiosos, sobre los que no me extenderé, como, por ejemplo, los del etanol sobre los problemas reumatológicos, etcétera.

En todo caso, sí citaré un estudio que también ha tenido una gran repercusión,





el del doctor Morten Gronbaek, del Instituto de Medicina Preventiva de Copenhague, en el que se demuestra que el consumo moderado de vino de forma habitual alarga las expectativas de vida, y no sólo medianamente, sino que, según se dice en él, se tiene un 50% más de posibilidades de alargar la vida con un consumo moderado de vino. También hay que decir que el doctor Gronbaek demuestra asimismo que el exceso de consumo produce absolutamente el efecto contrario.

Finalmente, y como nota simpática, debo citar al que en cierta manera fue el padre de muchos aspectos dentro del ámbito de análisis de bacterias, el doctor Louis Pasteur. Él ya decía en su tiempo que el vino es la más sana e higiénica de las bebidas.

No es posible en unos pocos folios reflejar las bondades de todos y cada uno de los productos de la dieta mediterránea. Por ello, dejo al entender de cada uno las bondades del consumo de las frutas y hortalizas, así como de los productos procedentes de la ganadería y sus derivados; por ejemplo, el queso, etcétera. En cambio, sí citaré otro estudio realizado en España por el doctor Luis Serra Majem y por Juan Francisco Santana, siendo el primero el director del grupo de investigación en nutrición alimentaria de las Universidades de Las Palmas de Gran Canaria y de Barcelona, estudio en el

que ambos explican los efectos beneficiosos de los frutos secos y los de la fibra de los cereales y legumbres como elementos preventivos en determinados cánceres, especialmente en el cáncer de mama y en el de colon, respectivamente. En este mismo estudio se cita que el 35% de los cánceres que padece actualmente la población están relacionados con la alimentación. Por ello, el consumo de los alimentos adecuados –y en este caso afortunadamente son los mediterráneos– puede incidir en su prevención.

En este estudio he encontrado una frase especialmente adecuada al respecto: El regreso a los orígenes de nuestra alimentación y al equilibrio nutricional han propiciado favorables beneficios en el estado de salud de las personas, y se perfila como una de las estrategias de intervención sanitaria con mayor viabilidad, con más futuro en los países mediterráneos o no mediterráneos.

Intercalando una cita, diré que en el año 1996, en el marco de la feria Alimentaria, en Barcelona, tuve la ocasión de escuchar una conferencia magnífica pronunciada por la doctora Gloria Vega. En aquel momento, esta especialista era la responsable de temas sanitarios en el Medio Oeste de los Estados Unidos y explicó algo tan sencillo e importante como lo siguiente: si yo consiguiera que la población que está bajo mi responsabili-

dad sanitaria se alimentara como lo hacían sus padres, reduciríamos el coste sanitario en un 40%. Estén atentos porque sus hijos ya no se alimentan como lo hacían sus padres y, por lo tanto, tengan cuidado con su alimentación.

Sigo con los doctores Serra y Santana, que nos dicen en su estudio que este redescubrimiento de la dieta debe ser expuesto y conocido por la gente, no sólo por las autoridades científicas y sanitarias sino también por los líderes de opinión. En este sentido, espero que la publicación de este artículo en *Distribución y Consumo* contribuya a ello.

SALUD, ECONOMÍA, ECOLOGÍA Y CULTURA

Demostrada la bondad de la dieta mediterránea, corroborada con numerosos estudios y de una forma muy especial leyendo las comparencias de prestigiosos médicos, nutrólogos y personalidades vinculadas a la alimentación y la salud –que están recogidas en el libro editado por el Senado con el resumen de los trabajos de la ponencia– quiero resaltar otros aspectos beneficiosos de la recuperación de nuestra dieta mediterránea.

El primero e indiscutible es la salud y, estrechamente ligado a ello, la calidad de vida. Este es un concepto cada vez más apreciado por nuestra sociedad. La calidad de vida conlleva no sólo que nos alimentemos adecuadamente,



sino que estos alimentos, además de la bondad intrínseca de sus componentes, tengan también un alto nivel de calidad obtenido a partir de un cultivo o manejo adecuado, una ausencia de sustancias extrañas que pueden alterar o perjudicar sus cualidades, buena presentación, etc.

Este es un aspecto no precisamente colateral, da para largas reflexiones y líneas de actuación. Los productos tienen que llegar al consumidor en condiciones óptimas.

El segundo aspecto es el económico. Frecuentemente nuestros productores se quejan con justicia del bajo precio de algunos productos. La difusión y promoción de la dieta mediterránea, con toda certeza ayudarán a mejorar su valoración. Permítanme una valoración quizá muy subjetiva, pero que creo que muchos viticultores y empresas dedicados a la vinificación estarán de acuerdo, el estudio de la paradoja francesa y el hecho de asociar el consumo moderado de vino a la salud han hecho más por el precio del vino que las campañas publicitarias de las diferentes marcas.

El hecho de que el aceite de oliva se asocie a la salud, produce un incremento de consumo, imagínense ustedes explicar adecuadamente a los consumidores de grasas vegetales de Estados Unidos, donde el aceite de oliva significa escasamente el 1% del total de consumo de esta materia, lo que significaría para su salud cambiar de hábito de consumo.

Hoy en día, buena parte de nuestras producciones vienen regidas más por la política de subvenciones comunitarias que por la política de precio de mercado y por lo tanto su rentabilidad se basa más en la subvención que en la demanda.

Entiendo que con una buena promoción de los mismos, a través de la dieta mediterránea, conseguiremos consolidar más su futuro, por lo mismo, el futuro de los agricultores, pescadores o ganaderos que los producen, que con unas inciertas y dudosas en el tiempo, a medio plazo, ayudas comunitarias.



Determinados países promueven una política muy agresiva de compra de los productos nacionales. En Estados Unidos y Canadá, por ejemplo, la etiqueta de compra productos nacionales, ligada a simbolismos, como la bandera nacional o la hoja de arce en Canadá, son usuales en los productos autóctonos. Sin llegar a esto, que posiblemente las propias autoridades comunitarias no permitirían, sí que tenemos que conseguir que nuestros productos prevalezcan sobre otros y la dieta mediterránea es una argumentación absolutamente sólida para conseguirlo.

El tercer aspecto es el medioambiental. Nuestros paisajes mediterráneos son inmensamente hermosos y bellos, pero a la vez son muy frágiles; el paisaje mediterráneo es tanto obra de la naturaleza como de la mano del hombre. Estos paisajes de terrazas, con olivos, avellanas, almendros o naranjos, son debidos al esfuerzo del hombre. ¿Qué mejor garantía para preservarlos que el hecho de que las personas que los cultiven se ganen la vida con los mismos? Sin cultivos buena parte de nuestro paisaje cambiaría; sin medios de ganarse la vida, la gente abandonaría el territorio; el crecimiento de matorros y arbolado en zonas de antiguo cultivo generaría graves incendios; la pérdida de las terrazas o márgenes de los campos de cultivos, a la vez que la pérdida de una cubierta vegetal estable, favorece la erosión, en definitiva, con el tiempo la desertificación.

Si queremos mantener nuestro paisaje, tenemos que conseguir que sea rentable, si el consumo de frutos secos se valora adecuadamente y se incorpora a la dieta de muchas más personas que los actuales consumidores, a buen seguro conseguiremos mantener almendros y avellanos en territorios que hoy amenazan ruina.

Y finalmente hay un cuarto aspecto a resaltar que es el cultural. No hay duda de que la gastronomía forma parte de la cultura de los pueblos. La dieta mediterránea no solo es buena por la calidad de los productos que la componen, sino por la sabia preparación y combinación culinaria de los mismos. También hay que tener en cuenta que la dieta mediterránea no solo la conforma la alimentación, sino también un estilo de vida. La comida en familia sin prisas, el compartir el ocio con amigos y familiares y el ejercicio físico, etc. Esta clase de vida, es la que deseamos la mayoría de personas. Promociendo la dieta mediterránea, conseguimos hacer llegar nuestra cultura al mundo, haciendo que muchas personas deseen compartirla.

EN DEFINITIVA

Promoviendo la dieta mediterránea, los países ribereños del Mare Nostrum podemos conseguir grandes ventajas, y este tiene que ser el objetivo, primero de las Administraciones públicas, en segundo lugar de las empresas y de los productores de alimentos, también de los creadores de opinión. Pero finalmente nos atañe a todos y cada uno de nosotros personalmente, si nos alimentamos adecuadamente, si recuperamos una dieta más sobria y más equilibrada, nuestra dieta mediterránea, estaremos más sanos y por lo tanto seremos más felices. Este tiene que ser nuestro objetivo. ■

FRANCESC MARIMON I SABATÉ

Senador
Coordinador de la Ponencia
del Senado sobre la
Difusión de la dieta mediterránea