

Homenaje a la dieta mediterránea

■ JESÚS POSADA

Ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación

En los albores del nuevo siglo, creo que es no solo un deber sino también una satisfacción, poder reflexionar y profundizar en las características y bondades de la dieta mediterránea, nuestra dieta mediterránea.

La forma de alimentarse de los pueblos es sin lugar a dudas un reflejo de su cultura, de todas las tradiciones que se han ido acumulando a través del tiempo. En su formación se produce un proceso evolutivo en el que, por un lado, se conservan las costumbres anteriores, adquiridas poco a poco y que quedan como herencia, mientras que por otro se van incorporando las nuevas tendencias traídas por todos los intercambios con otros pueblos.

Dichos intercambios se producen a veces por las invasiones sufridas a través de los tiempos, en nuestro caso, por ejemplo, la romana y la árabe, otras por el libre comercio de mercancías, como

era el caso de los fenicios y, por último, después de la conquista del nuevo mundo, por la adaptación a nuestro clima de muchos de los productos traídos de tierras americanas por los conquistadores.

Los pilares de la dieta mediterránea se basan en un trípode fundamental, cereal, olivo y vid, de los que se derivan pan, aceite y vino, a ellos se han ido añadiendo productos, poco a poco. Como elemento proteico en principio fue la caza, que luego derivó en los animales domésticos y para algunos pueblos fue también la pesca. Aunque esta última no fue tan universal, ya que algunos, como los griegos, la consideraban alimento de poco prestigio.

El cereal se empieza a cultivar hace unos 10.000 años, cuando el hombre comienza a transformarse en recolector de los cereales que le eran más propicios a sus gustos, como los precursores

del trigo y la cebada tenemos los géneros *aegilops* y *hordeum*.

El olivo, que crecía silvestre sin apenas cuidados, parece que ya se cultivaba 5.000 años a. C. en el Mediterráneo oriental. Ha sido muy apreciado por todas las culturas mediterráneas, porque se utilizaba no sólo como alimento, sino también como combustible para la iluminación, para el cuidado de la piel y para hacer abluciones del tipo religioso. Gracias al comercio fenicio, cretense y egipcio se extiende el consumo de aceite por todo el Mediterráneo.

Desde hace unos 8.000 años el hombre majaba varios tipos de frutos como por ejemplo las cerezas y de entre ellos las uvas, dando lugar al vino. Testimonio escrito de su comercialización se encuentra en Egipto 3.000 años a. C., en el que se alude su venida desde Asia Menor. A España lo trajeron probablemente los fenicios.



La ganadería es con mucho anterior a la agricultura, pues hace unos 35.000 años el hombre de Cromagnon ya había iniciado la cría de gamos, gacelas, antílopes y 20.000 a. C. los norteafricanos tienen rebaños de ovejas. En España, hacia el 5.000 a. C. ya hay cabras, vacas y ovejas.

INTERCAMBIOS CULTURALES

Después de establecidos los pilares donde se fundamenta nuestro tipo de alimentación hay que hacer la observación de que las diferentes culturas con las que tuvimos intercambios, tanto comerciales como las provocadas por las diferentes invasiones, van introduciendo en nuestro país sus cultivos y los productos elaborados que configuraban nuestra alimentación del siglo XVI, ya con una gran variedad de frutas y hortalizas, gracias a que nuestro clima benigno hacía prosperar todos aquellos cultivos de primor, aunque fueran foráneos. En este siglo, se produce el descubrimiento del nuevo mundo y se importa la patata, el tomate, el maíz, el mijo, las alubias, etc., productos que todos ellos en mayor o menor medida se incorporaron a nuestra alimentación, sobre todo las patatas, las alubias y el tomate.

El hombre ha comido siempre más o menos por placer, aunque ya muchos

autores como Herodoto, Sócrates, Galeno, etc. relacionan la salud con el tipo de alimentación. Ahora bien, el desarrollo científico de la nutrición no empieza hasta finales del siglo XVIII, en el que los investigadores empiezan a relacionar el gasto energético en el desarrollo de la actividad física e intelectual del hombre con el aporte calórico suministrado por el tipo de alimentación que tiene. Se empieza a desarrollar el conocimiento del metabolismo que siguen en nuestro organismo los distintos productos que ingerimos, las sustancias perjudiciales que derivan de cada uno de ellos. Se estudia la conveniencia de incrementar algunos y de restringir aquellos que se consideran más perjudiciales.

De esta forma se va perfilando la forma de alimentarnos en la actualidad que se caracteriza por ingerir gran cantidad de:

- Pan
- Frutas y Verduras
- Legumbres
- Pescado
- Utilizar el aceite de oliva en lugar de grasas animales
- Moderada cantidad de carne.
- Moderado consumo de vino.

Aunque los pueblos ribereños del mediterráneo practicábamos este tipo de dieta por tradición desde hace siglos, como hemos comentado, nosotros no éramos conscientes de ello hasta que en los años 50 y después de un viaje realizado por España por el matrimonio Keys, se dan cuenta que nuestra cultura gastronómica es bastante distinta a la practicada por el pueblo americano y por el del norte y centro de Europa.

Al volver a EE UU, comienzan un estudio que se plasma en la publicación "*Coronary heart disease in seven countries*", en el que se estudia la menor mortalidad por infarto de miocardio y la menor proporción de enfermedades cardiovasculares de los ciudadanos de las naciones que están situadas en la cuenca del mediterráneo y en parte lo atribuyen al tipo de alimentación.

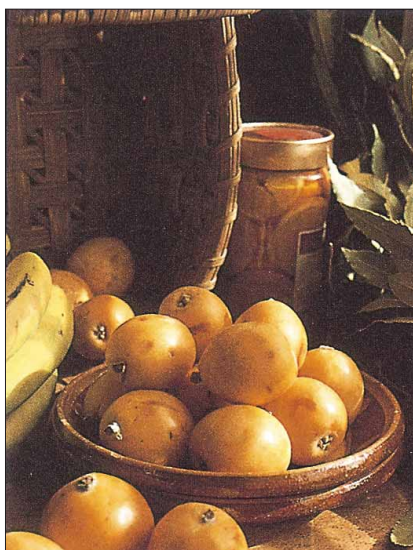


EL CONCEPTO DE DIETA MEDITERRÁNEA

El concepto de dieta mediterránea, aparece a partir de ese momento, corrían ya los años 70 y es cuando se comienzan en serio distintos trabajos de investigación que día a día van corroborando la bondad de la dieta mediterránea, no sólo para prevenir las enfermedades cardiovasculares sino también para algunos tipos de cánceres.

Es en este momento, cuando empezamos a ser conscientes de que el centro y el norte de Europa –consideraban más desarrollados y más cultivados–, se alimentan peor que los menos industrializados y menos desarrollados países circundantes del Mediterráneo. Tuvieron que venir de fuera para avisarnos que lo que había en casa era mejor que lo foráneo, sentimiento muy arraigado en nuestra idiosincrasia hispana.

Las bondades de la dieta mediterránea se derivan de su alto contenido en vitaminas A, C, E, son antioxidantes, que evitan el proceso degenerativo celular por el proceso de oxidación. Tiene un alto contenido en fibra, por el consumo de cereales, legumbres, frutas y hortalizas, que ayudan a la digestión de los alimentos, aligerando el paso por el tracto intestinal y previniendo el cáncer de colon, ya que están menos tiempo los



productos de desecho en contacto con el intestino. Las grasas monoinsaturadas, procedentes del ácido oleico del aceite de oliva y las sustancias antioxidantes en general, tienen el efecto de disminuir el "colesterol malo" (LDL). Al mismo tiempo estos ácidos grasos monoinsaturados favorecen el aumento del "colesterol bueno" (HDL). Otro aspecto beneficioso de nuestra dieta está en el consumo moderado de vino, que contiene flavonoides con efectos antioxidantes, sumándose a la acción de los anteriores.

Es de resaltar que en la última década se multiplican las investigaciones a cerca de los efectos beneficiosos sobre la salud de este tipo de dieta basada en una gran variabilidad de productos vegetales, consumo de pescado y legumbres, moderado de carnes, cocinados con aceite de oliva y regados con moderación con vino y cada día se puede leer en las noticias científicas que se ha descubierto una nueva vía bioquímica que ratifica la bondad de nuestra dieta mediterránea.

Dado que la alimentación sigue un proceso evolutivo, influido por las costumbres foráneas importadas de otros países, nos entra ahora la preocupación de si en los albores del próximo milenio seremos capaces de mantener nuestra forma de alimentarnos o si por el contra-

rio hemos iniciado ya un alejamiento del teórico patrón ideal que recomiendan los nutrólogos actuales.

Este patrón tiene graves riesgos de no soportar los peligros que le acechan, tales como, la globalización de los mercados, el intercambio de productos gracias a la facilidad del transporte de mercancías, la gran industrialización del sector de la alimentación, la gran influencia de las multinacionales de la alimentación, etc.

¿Serán capaces de variar nuestra tradicional dieta mediterránea? Es evidente que todo ello tiene un cierto peso en la variación de nuestras costumbres, cada vez se consumen más productos elaborados o semielaborados, tales como derivados lácteos, platos preparados o semi preparados, verduras congeladas, frutas preparadas, pero esto no desvirtúa nuestra dieta, mientras mantengamos alto el consumo de frutas y hortalizas, aunque tengan un cierto grado de elaboración.

Lo que sí se detecta en los últimos años es un decrecimiento del consumo de pan e hidratos de carbono en general, por la moda de siluetas demasiado sofisticadas, que desequilibra la proporción aceptada como ideal entre proteínas, hidratos de carbono y grasas, a favor de estas últimas y en detrimento de los carbohidratos.

EVOLUCIÓN DE LOS HÁBITOS DE CONSUMO ALIMENTARIO

En el estudio de consumo alimentario que se está haciendo actualmente en el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación se detecta que, en comparación con los años 60, se ha perdido proporción de la cantidad de hidratos de carbono, aumentando las grasas y también aumentando la fracción proteica, desequilibrando así las recomendaciones dietéticas que aconsejan que las calorías provenientes de proteínas, hidratos de carbono y grasas, guarden la proporción 15-55-30. Los datos de 1998 dan 14-41-45, en los que se aprecia una gran proporción de grasas.



No obstante, hay que destacar que del mismo estudio se deduce que hace 12 años, esta relación estaba aún más desequilibrada hacia las grasas, con 14-39-47. Esto nos indica que el ciudadano ha mejorado el equilibrio de los tres principios inmediatos, parece que se está concienciando de la importancia de seguir una dieta equilibrada y que aspectos que antes le pasaban desapercibidos, ahora empiezan a despertar interés y probablemente tratará poco a poco de conservar todo aquello que es beneficioso para la salud.

Somos conscientes de la importancia que tiene el que desde las instituciones públicas fomentemos la dieta mediterránea, se intensifiquen las campañas de difusión de los últimos adelantos científicos sobre las aportaciones de los distintos alimentos a nuestra salud y que se den a conocer las características de calidad de nuestras denominaciones de origen.

Es de esperar que todos los trabajos y reflexiones que se van a hacer en este año 2000 sobre la dieta mediterránea, sirvan para concienciar al ciudadano de lo bueno de las costumbres de la alimentación de las abuelas y que sólo incorpore aquellos nuevos productos que verdaderamente van a enriquecer y mejorar su salud. □