



La **Dieta Mediterránea** refuerza sus bondades

Diez años después del reconocimiento internacional de la UNESCO

◆ Ángel Marques Ávila
Periodista

Resumen: La dieta mediterránea es el modo de alimentarse basado en la cocina tradicional de la cuenca mediterránea. Las características principales de esta alimentación son un alto consumo de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos), pan y otros cereales (siendo el trigo un alimento opcional), el aceite de oliva como grasa principal, el vinagre y el consumo de vino en cantidades moderadas. La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Palabras clave: *Dieta mediterránea, salud, bienestar, aceite de oliva, fruta, verdura.*

En noviembre de 2010, la Unesco (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) aprobó la solicitud para que la Dieta Mediterránea entrara en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, una propuesta presentada conjuntamente por España, Grecia, Italia y Marruecos.

La iniciativa surgió inicialmente en España, a través del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, con la especial colaboración de la Fundación Dieta Mediterránea y el apoyo de la Real Academia de Gastronomía.

Tres años después, en 2013, la Dieta Mediterránea entró, oficialmente, a esta Lista de la Unesco de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Se cumplen, por tanto, diez años de este gran reconocimiento internacional hacia un modelo de hábitos culturales de alimentación que, con todos sus matices y singularidades, cuentan con un amplio respaldo científico en cuanto a sus bondades para la salud, el bienestar y el placer de comer.

Para acercarnos a la definición básica de dieta mediterránea, es recomendable acudir a la página web oficial de la UNESCO -<https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>- en la que se informa del reconocimiento como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

“La dieta mediterránea -afirma la UNESCO- comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos.

El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad y continuidad culturales de las comunidades de la cuenca del Mediterráneo. Es un momento de intercambio social y comunicación, y también de afirmación y renovación de los lazos que

configuran la identidad de la familia, el grupo o la comunidad.

Este elemento del patrimonio cultural inmaterial pone de relieve los valores de hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad. Además, desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales.

También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la dieta mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones. Por su parte, los mercados locales de alimentos también desempeñan un papel fundamental como espacios culturales y lugares de transmisión de la dieta mediterránea en los que la práctica cotidiana de intercambios fomenta la concordia y el respeto mutuo”.

Una suma de factores positivos que explican cómo, en los diez años transcurridos desde su reconocimiento internacional, la dieta mediterránea ha reforzado su imagen, ha ganado adeptos y méritos, al tiempo que se ponen en evidencia también las dificultades para que los hábitos de consumo cotidiano de grandes grupos de población se mantengan fieles al espíritu y los criterios que definen este patrón alimentario.

DIEZ RECOMENDACIONES BÁSICAS

Entre las instituciones más implicada con este reto destaca la Fundación Dieta Mediterránea, creada en España en 1996, integrada por una treintena de instituciones y empresas, que trabajan en la promoción y divulgación de la dieta mediterránea.

En 2013, la Dieta Mediterránea entró, oficialmente, a esta Lista de la Unesco de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Se cumplen, por tanto, diez años de este gran reconocimiento internacional hacia un modelo de hábitos culturales de alimentación que, con todos sus matices y singularidades, cuentan con un amplio respaldo científico en cuanto a sus bondades para la salud, el bienestar y el placer de comer

Entre las recomendaciones de la Fundación, se incluye un catálogo de buenas prácticas que se resumen en los siguientes puntos:

- En primer lugar, utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición. Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.
- En segundo lugar, consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
- En tercer lugar, el pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.

El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

- En cuarto lugar, los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados. Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
- En quinto lugar, consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos. Nutricionalmente se debe destacar que los productos lácteos como excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.
- En sexto lugar, destacan que la carne roja se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.



El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

- En séptimo término, consumir pescado en abundancia y huevos con moderación. Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas – aunque de origen animal- tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.
- -En octavo lugar, consolidar a la fruta fresca como el postre habitual y que los dulces y pasteles se consuman ocasionalmente. Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.
- En noveno lugar, alienta el agua es la bebida por excelencia en el mediterráneo. el vino debe tomarse con moderación y durante las comidas. El agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.
- Y, por último, en décimo lugar, la Fundación Dieta Mediterránea aconseja realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente. Mantenerse físicamente

activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.

EL ORIGEN

El origen de la dieta mediterránea tiene como base el pan, el aceite de oliva virgen extra y el vino. Sin embargo, la dieta ha ido evolucionando según los cambios de la sociedad y los nuevos estudios muestran que el consumo de alcohol se encuentra contraindicado y presenta efectos perjudiciales para la salud del consumidor.

La dieta mediterránea es un patrón dietético caracterizado por una baja ingesta de grasas saturadas procedentes de carnes rojas, escogiendo en su lugar como fuente principal de grasa el aceite de oliva virgen extra, el pescado azul y los frutos secos. También contempla un elevado consumo de alimentos ricos en fibra dietética tales como fruta, verdura, cereales integrales y legumbres.

Por otro lado, un grupo de alimentos clave en esta dieta son los lácteos y derivados, sin edulcorantes por su aporte, de bacterias lácticas y sustancias beneficiosas para la microbiota intestinal.

La doctora Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, considera que "es fundamental en este modelo de dieta también llevar un estilo de vida activo y una buena hidratación con agua. Además, es un modelo en el que se valoran los sistemas de producción respetuosos con el medio ambiente, primando los productos de temporada y proximidad evitando el desperdicio y un elevado gasto energético de transporte".

BONDADES PARA LA SALUD

La dieta mediterránea es considerada uno de los modelos de alimentación con mayor evidencia científica en cuanto a sus beneficios en la salud humana. Entre ellos podemos encontrar el papel de prevención y tratamiento de patologías como enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes, enfermedades neurodegenerativas y obesidad. De esta manera, se reduce la tasa de mortalidad y aumenta la esperanza y calidad de vida de la población.

Para Miguel Ángel Martínez, doctor en medicina, epidemiólogo, investigador en nutrición, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Navarra, la dieta mediterránea es el patrón alimentario con beneficios para la salud mejor fun-

La dieta mediterránea es un patrón dietético caracterizado por una baja ingesta de grasas saturadas procedentes de carnes rojas, escogiendo en su lugar como fuente principal de grasa el aceite de oliva virgen extra, el pescado azul y los frutos secos. También contempla un elevado consumo de alimentos ricos en fibra dietética tales como fruta, verdura, cereales integrales y legumbres

damentados científicamente. No corresponde a la dieta actual de países como Grecia, España o Italia, sino a lo que comían nuestros abuelos. Es la dieta tradicional del Mediterráneo de mitad del siglo XX.

Miguel Ángel Martínez recomienda que "solo debe usarse el aceite de oliva como única grasa culinaria, consumir al menos tres piezas de fruta diarias, también dos raciones de verduras (una de ellas, en ensalada), tres raciones de frutos secos a la semana, otras tres de legumbres y otras tantas de pescado; se deben elegir carnes de aves en lugar de rojas o procesadas; se debe consumir sofritos al menos dos veces a la semana, se deben reducir o eliminar las mantequillas, margarinas y natas, se



deben eliminar las bebidas azucaradas y reducir la pastelería y bollería industrial como mucho a dos veces por semana. Por último, se limita comer carne roja o procesada, dejando al menos dos días o tres a la semana que no se ingiera".

La dieta mediterránea constituye un patrón dietético rico en nutrientes tales como vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, ácidos grasos tipo omega 3 (procedentes del pescado mayoritariamente) y ácidos grasos monoinsaturados (procedentes del aceite de oliva), cuyos efectos beneficiosos sobre la salud han sido ampliamente demostrados.

La relación existente entre la adherencia a un patrón de dieta mediterránea y una menor mortalidad total, una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes del adulto e hipertensión arterial ha sido contrastada en muchos estudios epidemiológicos.

Por otro lado, este patrón dietético también se ha relacionado con un mejor estado de salud mental. Efectivamente, varios estudios han confirmado un menor riesgo de depresión y un menor deterioro cognitivo en aquellos sujetos cuyos hábitos alimentarios se aproximan más al patrón de la dieta mediterránea.

Por tanto, la dieta mediterránea puede ser considerada como un modelo de alimentación sano, tanto para la prevención de las enfermedades mencionadas como para su tratamiento una vez contraídas; en definitiva, constituye demostradamente un expediente eficaz para reducir la carga de enfermedades en las sociedades desarrolladas y envejecidas.

Unas bondades que también son argumento decisivo en el trabajo de la Fundación Dieta Mediterránea, como destaca su presidente, Francisco Martínez Arroyo, que también es consejero de Agricultura, Agua y Desarrollo Rural de Castilla-la Mancha.

"Es la dieta que nos une a todos, no solo a nivel nacional -afirma Martínez Arroyo- sino que vertebra toda la cuenca Mediterránea e incluso va más allá, suscitando un gran interés en países como Estados Unidos o Japón, donde la identifican claramente. Es la que contribuye a mejorar la salud a través de la alimentación, que contribuye a la sostenibilidad y la única declarada por la Unesco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Es cultura, salud, medioambiente... Es la mejor dieta del mundo".

Entre las iniciativas que está impulsando la Fundación, destaca la creación de un sello para restaurantes comprometidos con la dieta mediterránea. Según Martínez Arroyo, "para hacer llegar los valores de la dieta mediterránea, necesitamos a los mejores, a los que llegan con los alimentos a los consumidores. A nuestros restauradores. El sello se otorga a aquellos que cumplen una serie de requisitos muy exigentes que establece la propia fundación, en relación con los productos que se utilizan, certificándoles como restaurantes de la Dieta Mediterránea. Ya son más de 600, y con ellos llegamos a los comensales, los de España y los visitantes que acuden a nuestro país desde todos los puntos del mundo, dándoles a conocer directamente en la mesa los patrones de nuestra Dieta Mediterránea". ■

La dieta mediterránea constituye un patrón dietético rico en nutrientes tales como vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, ácidos grasos tipo omega 3 (procedentes del pescado mayoritariamente) y ácidos grasos monoinsaturados (procedentes del aceite de oliva), cuyos efectos beneficiosos sobre la salud han sido ampliamente demostrados. La relación existente entre la adherencia a un patrón de dieta mediterránea y una menor mortalidad total, una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes del adulto e hipertensión arterial ha sido contrastada en muchos estudios epidemiológicos
