

## **DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRANEA. 13 de Noviembre del 2019**

Dr. Alejandro Bonetti Munnigh.

\*Director del Aula Dieta Mediterránea y Vida Saludable. Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla. (RAMAO).

\*Académico Numerario de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla. 2003.-

\*Académico correspondiente de las Academias de Medicina (2002) y Ciencias de la Republica Dominicana. (2003)

\*Académico correspondiente de la Academia de Gastronomía de la Republica dominicana. 2019.

\*Propuesto como Profesor Emérito de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, Primada de América (1538). 2019.

Celebramos el 13 de noviembre, con inmenso júbilo y satisfacción el día Mundial de la Dieta Mediterránea (DM)

Ha recibido las máximas distinciones por sus bondades en pro de la salud de la Humanidad.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) la recomienda sistemáticamente como la "Dieta Sana y Equilibrada" por excelencia. (1)

la dieta y su influencia en nuestra salud, se remonta a los albores de la humanidad, cuando el padre de la Medicina, Hipócrates (460 AC) afirmaba que: "Somos lo que comemos". Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina, sea tu alimento.

El desarrollo económico de las últimas décadas, así como los cambios en nuestras formas de vida y el fenómeno de la globalización, han dado lugar a una ruptura en los hábitos alimenticios, produciéndose una transición dietética global, con afectación tanto cualitativa, como cuantitativa en la alimentación, con un aumento en azúcares refinados, grasas poliinsaturadas, incremento de la ingesta de carnes y derivados, en el seno de una sociedad consumista.

Hasta la década de los años 60, la adherencia en España a la DM era modélica, a partir de esas fechas, con la bonanza económica y los efectos de la globalización, en los ámbitos nutricionales, sufrimos una invasión de comida rápida, hipercalórica, rica en grasas saturadas, con nefastas implicaciones.

A propósito de ello el profesor Francisco Grande Covián decía que “es más fácil cambiar de religión que de hábitos alimentarios”, sin embargo, actualmente sí que estamos modificando nuestros hábitos alimentarios y retornando a la DM.-

La OMS afirma que estos hábitos alimenticios han sido los responsables de un gran número de fallecimientos y del aumento de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles, tales como la Enfermedades Metabólicas (Obesidad, Diabetes Mellitus), Enfermedades Cardiovasculares, Enfermedades Neurodegenerativas y Cáncer.

La obesidad es la auténtica plaga del Siglo XXI, alcanzando cifras en la infancia en nuestra comunidad de un 14% y en los adultos de un 30%.

Se estima que en el año 2050 seremos más de 9.000 millones de personas en el planeta.

La persistencia de la tendencia actual de los hábitos alimentarios (Dieta Occidental), sin clara directrices de modificación, nos acarrearía graves consecuencias a nuestra salud y por ende un aumento de la emisión de gases de efecto invernadero, con clara afectación al Medioambiente.

Pondríamos en peligro la Salud Planetaria, con las graves consecuencias que ello nos depararía. En la actualidad, la tendencia mundial, es de mayor consumo de verduras, frutas, invirtiéndose el consumo de carnes y derivados cárnicos en la actualidad.

Estamos convencidos que, dada la magnitud de la situación, se hace imprescindible la urgente búsqueda de soluciones al trinomio - dieta-ambiente y salud, desde los ámbitos públicos, institucionales, industria agroalimentaria, etc. marcando las pautas de consumo saludable, agricultura sostenible, educación y la participación de la Sociedad Civil en defensa de la salud pública y para la salud del planeta, como recoge la OMS y en nuestro entorno la Ley de Promoción de Vida Saludable y Dieta Equilibrada de la Junta de Andalucía.

La Dieta Mediterránea (DM) es el prototipo ideal de dieta saludable y equilibrada, designada así por la OMS, afirmando que la DM, actividad física regular y la abstinencia de tabaco y alcohol, es la clave de la prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles entre el 70-80% del total de la

mismas. Se caracteriza por un alto contenido en polifenoles, ácidos grasos insaturados. (Ac Oleico, Linoleico, Alfa-linoleico). Vitaminas, baja ingesta de proteína animal, aumento de proteína del pescado y un aspecto primordial: "Compartir Mesa y Mantel."

Por su parte la UNESCO en el año 2011, (2) la declara a la DM, como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

La alimentación sostenible, eje de la nueva pirámide de la DM, no solo recomienda la frecuencia y el tipo de alimentos para una alimentación equilibrada, sino que. incide en hacerlo de forma sostenible con el medioambiente. Consumir productos locales de temporada o elegir los métodos de producción respetuosos con la naturaleza son algunos de los consejos.

Los estudios de Predimed (prevención con DM) y Predimed plus, realizados en España (3) en los últimos años han marcado un hito en la Investigación de la DM y las virtudes amplias y trascendente en el campo de la Salud.

En el estudio Predimed Plus, se incluye la dieta mediterránea baja en calorías y asociada a ejercicio físico diario, y en comparación con una dieta mediterránea no hipocalórica, mejora todavía más el perfil de riesgo cardiovascular, además de lograr una pérdida de peso que se mantiene a largo plazo, con muy acertados resultados en el control metabólico de la Diabetes Mellitus tipo II.

La Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental (RAMAO), Ceuta y Melilla, crea el día 12 de marzo 2018, el "Aula Dieta Mediterránea y Vida Saludable" como proyecto estratégico y merced a la necesidad y demanda de la sociedad. Teniendo como objetivo primordial fomentar la investigación, la docencia y la divulgación del desarrollo conjunto de esta orientación científica y cultural, que va marcar el eje de la prevención de la salud en el siglo XXI. En el ámbito de Andalucía Oriental (Almería, Málaga, Jaén y Granada) se suman todos los elementos para definir el centro y modelo de DM por excelencia, siendo Almería la despensa de Europa, con la mayor producción hortofrutícola, suministrado productos a 500 millones de europeos. De igual manera, la mayor producción y calidad de Aceite de Oliva Virgen Extra, se da en los cuatros provincias, siendo Jaén, la protagonista número uno. Málaga y Granada aportan una riqueza en los cultivos subtropicales de gran valor nutricional. (Aguacate, Mango, Chirimoya, etc.) En acto solemne institucional, se presentó el Aula el día 15 de junio 2018, en Almería, contando en su seno, con las más relevantes

figuras nacionales e internacionales de la Nutrición, Endocrinología, Dietética, Investigadores Agroalimentarios, etc.

Así mismo la Junta de Andalucía ha aprobado en el parlamento un proyecto de Ley para la Promoción de una Vida Saludable y una Dieta Equilibrada, el cual ha superado el debate a la totalidad en el Parlamento de Andalucía. (4)

El texto legislativo que plantea un abordaje integral y transversal para invertir la tendencia al alza que registran los países occidentales de los problemas de salud derivados de la obesidad y que en Andalucía afecta al 16,6% de la población adulta y al 23% de la población infantil. Además, según datos del Servicio Andaluz de Salud, el 15,2% de las gestantes también padece obesidad.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan no de los mayores desafíos del siglo XXI para la salud y el desarrollo, tanto por el sufrimiento humano que provocan como por los perjuicios que ocasionan en el entramado socioeconómico de los países, sobre todo de los de ingresos bajos y medianos. Ningún gobierno puede permitirse pasar por alto el aumento de la carga de las ECNT. Si no se adoptan medidas basadas en datos probatorios, el costo humano, social y económico de las ECNT no cesará de crecer y superará la capacidad de los países para afrontarlo.

Muy recientemente la revista científica The Lancet (5) en un estudio Mundial de 155 países y 3.000 investigadores, demuestran que anualmente se producen 11 millones de muertes por dieta inadecuada, recomendando

1. Reducir consumo mundial de Carnes Rojas y derivados.
2. Reducir consumo mundial de Azúcar
3. Duplicar ingesta de frutas y verduras y legumbres.
4. Que el sector ganadero reduzca de manera drástica la contaminación de nitrógeno y fosforo, la emisión de dióxido de carbono,
5. Reducir el empleo de agua.

Quiero finalizar con un mensaje muy actual y acertado, que compartimos plenamente, que dice: "Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad." E Stanley.-

**Bibliografía:**

1. OMS. Dieta, Nutrición y Prevención de las Enfermedades Crónicas. Informes Técnicos 096- Organización Mundial de la Salud. Ginebra 2003.
- 2- UNESCO. La Dieta Mediterránea: Chipre, Croacia, España, Grecia, Italia, Marruecos y Portugal. Inscrito 2011 (8.0M) en la lista de los representantes del Patrimonio Cultural Inmaterial de Humanidad-.
- 3-Martínez-González MA et al. Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. Prog Cardiovasc Dis. (2015)
- 4-.-. Proyecto de Ley para la promoción de una vida saludable y una dieta equilibrada. 8 feb. 2018 - Orden de publicación de 5 de febrero de 2018 . – BOJA. Junta de Andalucía. Hábitos saludables que permita luchar contra-la-obesidad. Dieta-malsana
4. Health effects of dietary risk in 195 countries. 1990-2017. A systematic analysis for the global burden of disease study. GBD 2017. Diet collaborators. Lancet. April 2019.-