

## **Bondades de la "Dieta Mediterránea".**

La bondad definida desde la RAE es la cualidad de lo bueno y la "Dieta Mediterránea" (DM), no solo cumple cabalmente el criterio de ser una dieta buena, sino ampliamente saludable.

El termino proviene del griego díaita 'manera de vivir', 'régimen de vida, o sea que no es solo el tipo de alimento, sino la manera o forma de vivir y nutrirnos.

El padre de la Medicina Hipócrates en el año 460 AC, ya afirmaba "Somos los comemos".  
Que la medicina sea tu alimento y tu alimento sea tu medicina".

D. Miguel de Cervantes, afirmaba en el Quijote de la Mancha, en boca del caballero de la triste figura, dirigiéndose a eterno Sancho:

"Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. "Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado, ni guarda secreto ni cumple palabra. Ten cuenta, Sancho, de no mascar a dos carrillos ni de eructar delante de nadie".

La Dieta Mediterránea es una filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y nuestro

paisaje, de vivir y de relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradiciones vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y su origen.

Es hablar de salud en mayúscula, es el prototipo de "Dieta Saludable", en la prevención de Enfermedades Cardiovasculares, Metabólicas (Obesidad, Diabetes), Neoplásicas-Tumorales (Cáncer de Mama, Cáncer de Colon), Neurodegenerativas (Enfermedad de Alzheimer, Parkinson).

Es sinónimo de agricultura sostenible, respetuosa con el planeta y se engloba en el concepto de "Salud Planetaria", donde vincula la salud poblacional y el cuidado del planeta.

La UNESCO la declara "Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en el 2011", en reconocimiento a las múltiples aportaciones a la salud y bienestar mundial.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) la considera la dieta más saludable y equilibrada del planeta.

La FAO. La Dieta Mediterránea, está declarada y reconocida como la dieta más sostenible por Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO),

La DM es tan antigua como la agricultura misma. Los Sumerios hace 5.000 años y otras civilizaciones mantuvieron esta dieta, que luego se extendería por el Mediterráneo a través de los Fenicios.

La triada de la DM, se basa en 3 grandes elementos.

1. Trigo. 2. Aceite de Oliva. 3. Vino.

En contraposición teníamos la "Dieta de los Barbaros" del norte de Europa a base de:

1. Carne. 2. Mantequilla. 3. Leche.

Grecia ha sido el centro de la DM, con posterior difusión a los países del Arco Mediterráneo. Analizaremos lo que consideramos el decálogo fundamental, imprescindible de la DM. -

## Decálogo de la Dieta Mediterránea

- o 1. Utilizar Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) como principal grasa de adicción. ORO LIQUIDO.
- o 2.- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos Son la fuente de vitamina, minerales y fibra. Se recomiendan 5 raciones de fruta y verdura a diario.

## Decálogo de la Dieta Mediterránea

- o 3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deben de formar parte de la alimentación diaria y sus productos integrales, nos aportan mas fibras.

## Decálogo de la Dieta Mediterránea

- o 4. Los alimentos frescos de temporada son los mas adecuados. En el caso de las frutas y verduras, nos permiten consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

## Decálogo de la Dieta Mediterránea

- o 5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente leche, yogur y quesos.
- o En especial relación con la Microbiota Intestinal, de gran trascendencia para nuestra Salud.

## Decálogo de la Dieta Mediterránea

- o 6, Se recomienda el consumo de Pescado, como proteína fundamental. El pescado debe consumirse de 3-4 veces en semana, de preferencia el pescado azul.
- o Los Huevos contienen proteína de muy buena calidad. Se aconseja un consumo de 3-5 por semana.

## Decálogo de la Dieta Mediterránea

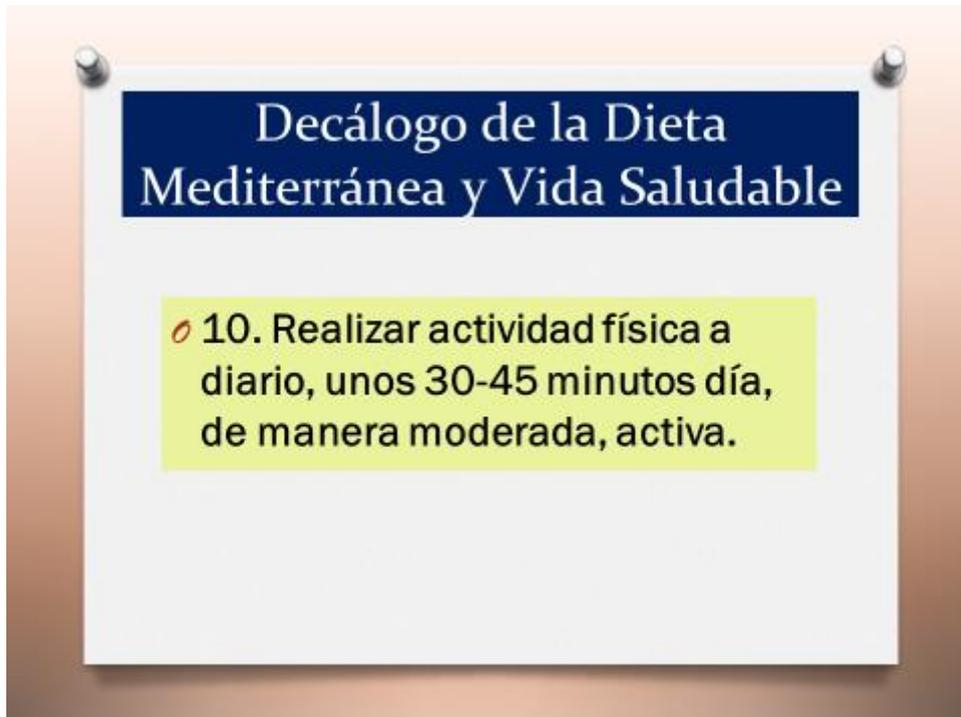
- o 7. Se recomienda el consumo de carne magra (dos raciones a la semana) ya que es fuente de proteína de alta calidad. (Pollo, Pavo, Conejo)
- o El consumo de carne roja y carne procesada (embutidos, derivados) debe ser moderado, tanto en cantidad, como frecuencia.

## Decálogo de la Dieta Mediterránea

- o 8. La fruta fresca es el postre habitual. Las frutas nos aportan color y sabor a nuestra alimentación, siendo buena alternativa a media mañana y media tarde.
- o Los dulces y pasteles de manera muy ocasional.

## Decálogo de la Dieta Mediterránea

- o 9. La hidratación es muy importante. Es la bebida por excelencia en el Mediterráneo.
- o Se aconseja tomar 1.5-2 litros/día



Finalizaremos que en la actualidad estamos padeciendo 3 grandes pandemias, en que la DM juega un papel muy importante.

### **1-Obesidad.**

Es un importante problema de salud pública en el mundo. Representan un problema que ha tenido un acelerado crecimiento en las últimas décadas, particularmente en los grupos de menor edad, y está relacionado con cambios en las condiciones de vida de la población. Destaca entre ellos, el enorme crecimiento del mercado y consumo de productos llamados ultra procesados que paulatinamente van sustituyendo los alimentos naturales y mínimamente procesados en la dieta de las poblaciones. Este crecimiento se debe principalmente a dos factores. Por un lado, la desregulación del mercado y, por otro, la enorme maquinaria publicitaria que estimula el consumo de

estos productos. La obesidad está relacionada también con el proceso de urbanización que ha generado ciudades donde se prioriza la movilidad motorizada, en detrimento de la no motorizada, ciudades con carencia de espacios verdes y de recreación, cambios hacia formas sedentarias de recreación, con sus consecuencias en la disminución de la actividad física de la población. La sociedad se caracteriza por tener ambientes obesogénicos. (Dietas hipercalóricas, abundantes alimentos procesados, sedentarismo, etc.

Las políticas gubernamentales desarrolladas intentan frenar este auge de preferencia en la Obesidad Infantil y finalmente, se advierte el hecho de que estas políticas se enfrentan a intereses de sectores económicos poderosos vinculados con la industria alimentaria y de bebidas, lo que dificulta su implementación.

La DM juega un papel vital en su prevención primaria, en la infancia y adolescencia, así como en el tratamiento de la misma, una vez instaurada.

## **2- Pandemia COVID 19**

El coronavirus de tipo 2 asociado al síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2) es el agente causal de la COVID-19 (del inglés, coronavirus disease 2019) y fue descubierto en China en diciembre de 2019. En el momento de redactar este artículo, se han registrado más de 250 millones de casos confirmados y al menos 5 millones de personas han fallecido a nivel mundial. En España a más de 5 millones confirmados, con un total de más de 88.000 fallecidos.

El síndrome postcovid, tiene una gran importancia, ya que se observa en casos leves y graves, con múltiples sintomatología variada, presentando de preferencia la "fatiga crónica".

El papel desarrollado por la DM en la Inmunonutrición, ha sido de gran trascendencia, con menor incidencia de COVID 19, en aquellos cohortes de paciente, con ingesta regular de DM, en comparación en otras no adherentes a la DM.

### **3- Cambio climático.**

El cambio climático influye en los determinantes sociales y medioambientales de la salud, a saber, un aire limpio, agua potable, alimentos suficientes y una vivienda segura. Según se prevé, entre 2030 y 2050 el cambio climático causará unas 250.000 defunciones adicionales cada año, debido a la malnutrición, el paludismo, la diarrea y el estrés calórico.

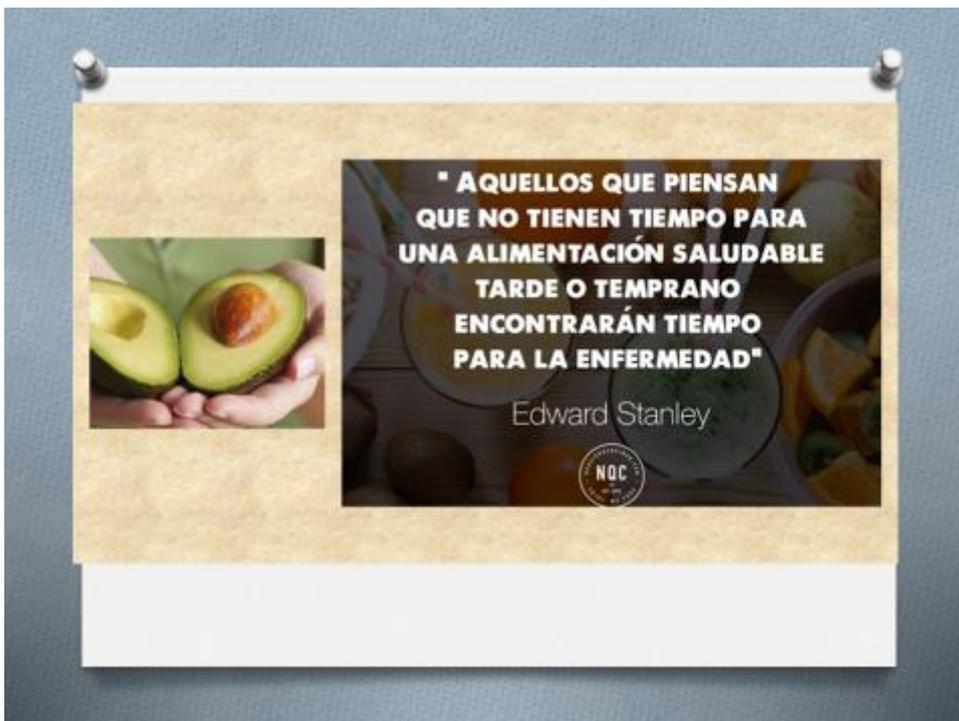
Se estima que el coste de los daños directos para la salud (es decir, excluyendo los costes en los sectores determinantes para la salud, como la agricultura y el agua y el saneamiento) se sitúa entre 2000 y 4000 millones de dólares (US\$) de aquí a 2030.

Las zonas con malas infraestructuras sanitarias -que se hallan en su mayoría en los países en desarrollo- serán las menos capacitadas para prepararse ante esos cambios y responder a ellos si no reciben ayuda.

La reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero mediante mejoras del transporte y de las elecciones en materia de alimentos y uso de la energía pueden traducirse en mejoras de la salud, en particular a través de la reducción de la contaminación atmosférica.

La DM es la dieta mas sostenible, la menos contaminante y la que menos impacta en la huella de carbono.

Final.



**Dr. Alejandro Bonetti Munnigh**