

[Dietas del Mediterráneo, dietas de lo solitario](#)

Enviado por David Zuck el Vie, 04/07/2006 - 01:47

Antetítulo (dentro):

SALUD

Sección principal:

[Cuerpo](#)

Cuerpo:

El concepto de 'dieta mediterránea' lo acuñó un norteamericano. Italia, 1952. El Dr. Ancel Keys, un cardiólogo estadounidense, observa que los italianos apenas tienen infartos de miocardio, tan frecuentes en su país; y empieza a sospechar que algo habría en su forma de vida, quizás en la dieta, que los protegía de las enfermedades cardíacas. En los años '70 se confirmó que ciertas grasas de la dieta protegían a diversos países del sur de Europa (y a Japón) de las patologías cardiovasculares. Y se da la paradoja de que cuanto mejor conocemos la dieta mediterránea, más la perdemos. La industrialización acelerada y la globalización neoliberal arrasan con ella. La obesidad, el infarto, la diabetes y ciertos cánceres no cesan de aumentar.

En el Estado español se empezó a perder al dar más importancia al segundo plato que al primero; al tomar más carnes que pescados; y al consumir más lácteos, repostería industrial y aceites de semillas. Pero no hay una única dieta mediterránea, sino muchas. Y el secreto de estas maneras de vivir no reside sólo en la comida, sino en un conjunto de hábitos de vida (más ejercicio físico, vida social al aire libre, menos estrés, echar la siesta, etc.). Sus alimentos característicos son: pan, arroz, cereales (pasta, pizza, cuscús, etc.) y legumbres como alimentos básicos; bastantes verduras y frutas; más pescado que carne; algunos frutos secos y un consumo moderado de huevos y lácteos. Todo ello aliñado con aceite de oliva, algo de vino tinto y condimentos típicos (ajo, cebolla, tomate, hierbas aromáticas...). Los factores protectores son: grasas omega-3 y monoinsaturadas, fibras, carbohidratos

de lenta absorción, nutrientes y fitoquímicos protectores en los diversos alimentos vegetales.

Urge recuperar buena parte de las tradiciones alimentarias mediterráneas: por nuestra salud, por nuestras gastronomías, por nuestro bolsillo (calorías y proteínas baratas), por nuestro medio ambiente (biodiversidad de cultivos ligados a buenas prácticas agrarias, y consumo de más alimentos del entorno con la consiguiente reducción del consumo de petróleo). En fin, estas dietas son más sostenibles y solidarias: ahorramos en gasto sanitario, fomentamos el desarrollo rural y podemos alimentar a mucha más gente con gramíneas y leguminosas que destinando éstas para engorde del ganado. En 1992 se consagró la Dieta Mediterránea en la Declaración de Barcelona sobre los Derechos alimentarios del ser humano. Han pasado 14 años y los gobiernos implicados no acaban de reaccionar al respecto.

Edición impresa:

Licencia:

[CC-by-SA](#)

Compartir:

Tipo Artículo:

Normal

Info de la autoría:

Médico y miembro del colectivo Sumendi

Autoría:

[Antonio Palomar](#)