

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Estudios llevados a cabo durante los últimos 30 años, pusieron de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea: España, Italia, Francia, Grecia y Portugal tenían un menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Los investigadores, sorprendidos, buscaron las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la *dieta mediterránea* como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades.

Tras este descubrimiento, los científicos fueron perfilando los elementos que definen la *dieta mediterránea*: pasta y arroz, verduras, legumbres, abundante fruta, aceite de oliva, poca carne y mucho pescado, pan integral, y todo sazonado con algunas especias como el ajo, el orégano, algo de pimienta y pequeñas cantidades de buen vino.

En un principio no se sabía a ciencia cierta por qué funcionaba tan bien esta determinada combinación de alimentos. Pero, poco a poco, los nuevos descubrimientos en bioquímica y nutrición humana desvelaron los secretos de una sabiduría milenaria.

Aceite de oliva



En 1986, tras 15 años de trabajo con científicos de 7 países diferentes, el profesor A. Keys sacó a la luz el llamado *Estudio de los 7 países*. Este trabajo demuestra que la presencia de ácidos grasos insaturados en la dieta disminuye el riesgo de padecer obstrucciones en las arterias del corazón. También puso de relieve la relación directa entre los niveles de colesterol en sangre y la incidencia de infarto de miocardio, y entre la cantidad de grasas saturadas y los niveles de colesterol. El aceite de oliva virgen, ampliamente utilizado en la *dieta mediterránea*, tiene un 80 % de ácido oleico (monoinsaturado) y solo un 14 % de ácidos grasos saturados.

A partir de 1983, aparecieron publicados nuevos trabajos que completaban las investigaciones anteriores (Jacotot en Francia 1983, M. Oya y R. Carmena en España 1985, Mattson y Grundy en EE.UU. 1985). En pocas palabras, demostraban que los ácidos grasos monoinsaturados hacen aumentar la proporción entre el colesterol HDL y el LDL. También, se descubrió que el colesterol HDL tiene un marcado efecto protector frente a la acumulación de placas de ateroma en las paredes de las arterias. Los aceites de semillas (soja, girasol, etc.) tienen grandes cantidades de ácidos grasos poliinsaturados y pocos monoinsaturados. Aunque hacen descender el colesterol total en sangre, no aumentan la proporción de colesterol HDL frente al LDL, y no tienen por tanto el mismo efecto protector frente a las enfermedades cardiovasculares, que el aceite de oliva.

No son éstas las únicas ventajas del aceite de oliva. A pesar de tener pocos ácidos grasos poliinsaturados, tiene la suficiente cantidad para cubrir las necesidades diarias mínimas (unos 10 gr). Además, es más resistente a la oxidación (saturación de sus ácidos grasos) cuando se calienta que otros tipos de aceites vegetales, soportando sin cambios apreciables los 200 ° C de temperatura, frente a los 100° C de media que soportan los aceites de semillas. Esto implica que podemos freír los alimentos con aceite de oliva sin temer que sus ácidos grasos se saturen.

El aceite de oliva también tiene un alto contenido de carotenos, vitamina E y propiedades colagógicas y coleréticas. Gran parte de estas características se pierden al refinarlo, ya que el aceite se calienta a altas temperaturas en este proceso. Por este motivo, siempre preferiremos el aceite de oliva virgen de primera prensa en frío al refinado.

Pescados



Otra característica significativa de la *dieta mediterránea* es el reducido consumo de carnes en comparación con el de pescados. En los estudios llevados a cabo sobre los esquimales pobladores de Groenlandia, se descubrió que la incidencia de enfermedades cardiovasculares en estas poblaciones era prácticamente nula. A pesar de que apenas consumían aceites vegetales, sus niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL) eran extremadamente bajos en comparación con los de lipoproteínas de alta densidad (HDL). El alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega-3 de los pescados grasos que consumían en grandes cantidades explicaron este hecho. Estos ácidos grasos son un componente fundamental de los fosfolípidos de las membranas celulares y un factor decisivo en su capacidad de llevar a cabo intercambios químicos.

Frutas, legumbres, verduras , pastas y cereales integrales

También cabe destacar el alto consumo de pastas "al dente" y cereales integrales de la *dieta mediterránea*. Estos carbohidratos tienen un [índice glucémico](#) muy bajo. El índice glucémico refleja la relación entre la subida de glucosa en sangre producida por un hidrato de carbono cualquiera en comparación con la que produciría un aporte de las mismas calorías en forma de glucosa pura o pan blanco refinado. Es preferible



que la glucosa se vaya liberando paulatinamente en la corriente sanguínea para conseguir una adecuada captación en las células y evitar así la formación de grasas, la acidosis y otros trastornos.

Los alimentos más recomendables por tener un índice glucémico menor son las legumbres, hortalizas, pasta italiana (al dente) y frutas, que son justamente los más abundantes en la *dieta mediterránea*. La fibra también tiene un papel fundamental en la regulación del índice glucémico al retener parte de los nutrientes y retardar su absorción.

El arte de cocinar

La *dieta mediterránea*, además de combinar lo más adecuado desde un punto de vista bioquímico y fisiológico, dispone de una tecnología culinaria que es parte de un arte ancestral transmitido de generación en generación. El uso de las especias y de los métodos de preparación más adecuados realzan el sabor y las propiedades organolépticas (sabor, color, olor, textura) de los alimentos, lo que favorece tanto su degustación como su digestión.

Fuente: <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guianutr/dietamed.htm>

ACTIVIDADES:

1. ¿Qué entiendes por dieta mediterránea?
2. ¿Cuáles son los alimentos que debe incorporar toda dieta mediterránea?
3. ¿Qué es el Estudio de los 7 países?
4. Haz un resumen de cada una de los alimentos de la dieta mediterránea