

Aula Dieta Mediterránea y Vida Saludable Mediterranean diet and healthy lifestyle

Bonetti-M. Alejandro¹

¹ Director del Aula Dieta Mediterránea y Dieta Saludable. RAMAO

El valor de 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.

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 la 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, la declara a la DM, como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. La alimentación sostenible, eje de la nueva pirámide de la OMS, 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.

La aparición del termino DM y conocer las bondades de la misma, se lo debemos al Prof. Ancels Key ((1904-2004) fisiólogo, eminente científico norteamericano, en un estudio pionero y trascendental, realizado en 1952, sobre las costumbres nutricionales, entre los pescadores de la ciudad de Nápoles y otra población con mayores recursos económicos, evidenciándose que en el primer grupo, la dieta era a base de pescados, legumbres, verduras y frutas fresca, aceite de oliva y en cambio en el segundo grupo existía una mayor ingesta de grasas saturadas, proteínas, hidratos de carbono refinados, con menor consumo de los productos del primer grupo, observándose que la presencia de enfermedades cardiovasculares y la mortalidad directamente relacionada, era mayor en este segundo grupo.

Posteriormente se confirman en España de la mano del Prof. Grande Covián, con una consagración científica definitiva de las virtudes y bondades de la DM, con el estudio de los 7 países (Holanda, Finlandia, Italia, Estados Unidos, Yugoslavia, Grecia y Japón) por espacio de 15 años y 12,000 pacientes estudiados, en los cuales se verifica que los pacientes de la Cuenca Mediterránea, muestran una menor frecuencia de enfermedades cardiovasculares y mortalidad, relacionadas a las mismas, en relación a aquellos

no consumidores de la Dieta Mediterránea. Los estudios nacionales de Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea (Predimed) y Predimed plus 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 de 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.

En los últimos años hemos asistido al conocimiento y aplicación del termino de "Alimentos funcionales" (AF), a aquellos que, no solo aportan las calorías, sino con efectos beneficiosos hacia la salud, con clara y directa relación con los componentes de la DM. Como prototipo de AF, tenemos los Probióticos, Prebióticos y Simbióticos, en clara relación a la Macroflora intestinal, con un papel directo en la Inmunidad, conocido como nuestro Segundo Cerebro. La Nutrigenética y la Nutrigenómica ambas enmarcadas en la Genómica nutricional son dos conceptos utilizados de vital importancia en el avance del estudio nutricional, que, sin ser sinónimos, nos permite introducirnos en el conjunto de la alimentación de la nutrición con genómica y otras ciencias ómicas, así por supuesto, como en los distintos fenotipos de salud-enfermedad. De dicha manera se iniciará el desarrollo de dietas a medidas, también conocidas como nutrición de precisión.

La Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental (RAMAO) 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.

Muy recientemente la Junta de Andalucía presenta 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. 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.

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.

Desde Actualidad Médica, apoyamos la creación del Aula Dieta Mediterránea y Vida Saludable, así como los objetivos marcados de fomentar la investigación, docencia, promoción y divulgación de la DM y VS, insistiendo en la importancia de incidir, de dar a conocer ambos aspectos en la niñez, por los eficientes y brillantes resultados obtenidos.

Finalizaremos afirmando que tenemos un gran reto, cual es la prevención de Enfermedades no Transmisibles, a través de la Dieta Mediterránea y Vida Saludable, dentro del marco y dictámenes de la OMS (2013-2020). La Dieta Mediterránea se convierte en una auténtica filosofía de vida, en donde no solo se realiza una dieta y patrones alimenticios determinados, si no que se combina con la actividad física regular, en vistas a una vida saludable, mayor calidad de vida y aumento de la longevidad.