

■ ■ ■ ■ PRÓLOGO



Como Secretario General de Agricultura y Alimentación es una satisfacción poder presentar un nuevo libro de la Fundación Alimentación Saludable, dedicado en esta ocasión a la Dieta Mediterránea. No puede ser más oportuna su publicación, ya que en el año 2014 se ha celebrado el año internacional de la Dieta Mediterránea.

Esta dieta va unida a un espacio milenario, como es el Mediterráneo, “mar entretie-rras”, y a un estilo de vida de los habitantes que lo han poblado o navegado. Es, por tanto, un concepto amplio, que integra los alimentos, las formas de cocinarlos, la manera de consumirlos y compartirlos, y las ricas tradiciones existentes que se manifiestan en las celebraciones populares. Incluye la práctica de un ejercicio físico moderado, al aire libre, que completa un modelo de vida saludable.

La Dieta Mediterránea, es una valiosa herencia cultural, transmitida durante muchos siglos y por varias civilizaciones, y que se enriqueció con las aportaciones de las nuevas plantas y alimentos que llegaron de América, tras su descubrimiento a finales del siglo XV.

En general supone el consumo de productos frescos, y una cierta frugalidad en la cantidad de alimentos consumidos. Se caracteriza por tener al aceite de oliva como principal fuente de grasa, un consumo alto en alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y hortalizas, el menor consumo de alimentos proteicos, y un mayor contenido de pescado y carne de aves de corral; el consumo de pan fresco, arroz y pasta; y, según culturas, el consumo moderado de vino en las comidas principales.

La ciencia ha puesto de manifiesto, a partir de sus estudios del Doctor Ancel Keys, a mediados del siglo XX, los efectos beneficios de la Dieta Mediterránea, asociándola a un riesgo menor de algunas enfermedades crónicas, una mayor longevidad y calidad de vida.

Todas estas características contribuyeron de modo decisivo a que la UNESCO la reconociera como Patrimonio Cultural y Material de la Humanidad, en noviembre de 2010 liderando la candidatura, junto con Italia, Grecia y Marruecos.

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente está firmemente comprometido en la defensa, información y promoción de la Dieta Mediterránea, llevando a cabo numerosas actuaciones dirigidas a la población en general y, más específicamente, a los niños y jóvenes. Acciones que se llevan a cabo en los centros escolares y, también, en lugares de ocio y en establecimientos de distribución, hostelería y restauración.

Además, coincidiendo con la celebración del año internacional, se ha creado un Grupo de Trabajo Español de la Dieta Mediterránea, en el que tienen presencia las comunidades autónomas, así como representantes del sector agroalimentario, municipios y la Fundación Dieta Mediterránea.

Por todo ello me parece relevante la iniciativa de la Fundación Alimentación Saludable de dedicar una publicación monográfica, presentando investigaciones sobre los efectos de este patrón alimentario ante el riesgo de padecer determinadas enfermedades, y sobre la adherencia de algunas poblaciones jóvenes a la Dieta Mediterránea, con el análisis de los factores influyentes y su relación con otros hábitos de vida.

Se contempla también su importancia en la gastronomía. Debemos recordar que son los productos genuinamente mediterráneos y españoles los que han contribuido de modo decisivo, junto a la creatividad de una generación de cocineros excepcionales, a situar a la gastronomía española en la vanguardia mundial.

Los resultados y conclusiones puestos de manifiesto en el libro nos animan a todos a continuar trabajando para el mejor conocimiento y difusión de la Dieta Mediterránea. Felicito a la Fundación Alimentación Saludable, que con esta publicación contribuye a lograr ese objetivo.

Carlos Cabanas Godino
Secretario General de Agricultura y Alimentación

■ ■ ■ ■ PREFACIO



No hay español que se precie que, cuando le preguntan sobre la calidad de la comida en España, no hable maravillas sobre nuestra gastronomía. Enseguida repartirá adjetivos y bondades sobre el jamón, el aceite de oliva, la paella, tales o cuales frutas y desde luego esos soberbios platos de cuchara que tanto nos gustan. Por supuesto, para ese español medio, nuestra comida estará a años luz de la de otros países... y enseguida comentará lo pésima que resulta la comida de sitios como Inglaterra. Cualquiera que escuche a los paladines de la comida española llegará a la conclusión de que los ciudadanos de este país aman y valoran de verdad sus alimentos tradicionales. Sobre todo en el momento actual en el que triunfan los programas televisivos sobre cocina y en el que los cocineros famosos se han convertido en figuras mediáticas que deslumbran.

Sin embargo, los últimos lustros han visto que fenómenos como el sobrepeso o la obesidad infantil se han aupado a lo más alto del podio de los problemas alimentarios en nuestro país. Tampoco parece que hayamos sido capaces en estos tiempos de garantizar la calidad adecuada en los comedores escolares o en los Centros y Residencias para mayores y, desde luego, la alimentación que se proporciona a las personas ingresadas en los hospitales podría ser mucho mejor.

Lo cierto es que numerosas voces se han alzado en las últimas décadas advirtiendo del paulatino abandono que en los países del mediterráneo, y en concreto en España, se viene produciendo de la alimentación tradicional: la dieta mediterránea. Una forma de alimentarse, recordemos, que no solo se refiere a los ingredientes -la comida- sino también a un estilo de vida en el que las relaciones sociales y una cultura muy concreta sirven no solo de marco sino también de raíz. Quizás un aviso bien claro viniese del propio gobierno de España que en su documento presentado en la Conferencia Internacional de Nutrición promovida por la FAO-OMS en Roma en 1992 ya avisaba de este distanciamiento paulatino por parte de la sociedad española de sus hábitos alimentarios tradicionales y de los consiguientes peligros que acechaban. Pero como

suele suceder, no hay visos de que las autoridades ni los ciudadanos hayamos hecho mucho caso de estas admoniciones pese a los años que han transcurrido.

En efecto, hasta ahora parece que no hemos sido lo suficientemente eficaces a la hora de promover la dieta mediterránea en todas las áreas de la sociedad: la escuela, la sanidad, el hogar, la hostelería... Afortunadamente, la Unesco declaró a la dieta Mediterránea como patrimonio inmaterial de la humanidad en 2010. Y cada vez más voces recuerdan los beneficios de esta manera de alimentarse basada en productos de la tierra. Beneficios que no solo reducen la incidencia de ciertas patologías crónicas sino que, en el día a día, nos pueden dar una gran alegría y satisfacción y contribuir al cuidado de nuestro medio ambiente.

Es el momento de trabajar a fondo y con todo el ahínco posible en la promoción de nuestra Dieta Mediterránea. Porque lo cierto es que nosotros somos los principales beneficiarios e interesados. Hoy tiene escaso sentido que visionarios venidos de fuera nos vuelvan a contar las bondades de nuestros alimentos como ocurrió en la década de los cincuenta cuando el Dr. Ancel Keys difundió en los Estados Unidos los beneficios de la dieta mediterránea. Sin embargo, aún años después no era extraño escuchar en nuestro país que los platos a base de legumbres eran comida de pobres, que el pan engordaba y que el aceite de oliva o el pescado azul eran totalmente inadecuados.

Gracias a sabios como el Dr. Keys y a otros muchos que vinieron después y se dieron cuenta de la riqueza que encerraba nuestra manera de alimentarnos (científicos como el Dr. Grande Covián o el Dr. García Almansa), hoy podemos acabar este prefacio con el recuerdo una frase que el Dr. Keys publicaba en el *American Journal of Clinical Nutrition* en 1995: “Hoy, la dieta mediterránea está cambiando y la enfermedad coronaria ya no está confinada a los libros de texto... Nuestro reto ahora es persuadir a los niños de que convengan a sus padres de alimentarse como hacen los mediterráneos”.

Madrid, diciembre de 2014.

Jesús Román Martínez Álvarez
Presidente de la Fundación Alimentación Saludable

ÍNDICE

Prólogo Carlos Cabanas Godino. <i>Secretario General de Agricultura y Alimentación</i>	5
Prefacio Jesús Román Martínez Álvarez. <i>Presidente de la Fundación Alimentación Saludable</i>	7
Influencia de la dieta mediterránea española y otros patrones de dieta en el riesgo de cáncer de mama: Estudio EpiGEICAM Castelló Pastor, Adela; Martín Jiménez, Miguel; Jimeno Lara, María Ángeles; Carrasco Carrascal, Eva; Pollán Santamaría, Marina.....	11
Resveratrol, ese conocido del que se ignora tanto... Villarino Marín, Antonio; Iglesias Rosado, Carlos.....	25
Mediterranean diet and health in the Italian population Bonaccio, Marialaura; Di Castelnuovo, Augusto; Bonanni, Americo; de Gaetano, Giovanni; Iacoviello, Licia.....	35
La dieta mediterránea y su impacto en la enfermedad cardiovascular Gómez-Delgado, Francisco; Alcalá-Díaz, Juan Francisco; García Ríos, Antonio; Pérez-Jiménez, Francisco....	47
Adhesión a la dieta mediterránea y presión arterial en la infancia y adolescencia Marrodán, M ^a Dolores; López-Ejeda, Noemí; González-Montero de Espinosa, Marisa; Cabañas Armesilla, M ^a Dolores; Villarino Marín, Antonio; García Alcón, Rosa M ^a ; Prado Martínez, Consuelo; Carmenate Moreno, Margarita.....	65
Carga glucémica, índice glucémico, consumo de pan e incidencia de sobrepeso y obesidad en una cohorte mediterránea: el proyecto SUN De la Fuente-Arillaga, Carmen; Benito Corchón, Silvia; Bes-Rastrollo, Maira.....	79
Fibra alimentaria y dieta mediterránea Miguel Castro, Marta; Alexandre de Artiñano, Amaya.....	93
Perfiles nutricionales y dieta Moran Rey, Javier; Hernández Cabria, Marta.....	107
Adherencia a la dieta mediterránea en escolares: factores influyentes y relación con otros hábitos de vida Arriscado Alsina, Daniel; Dalmau Torres, Josep María; Zabala Díaz, Mikel; Muros Molina, José Joaquín.....	123
La adherencia a la dieta mediterránea en una población universitaria española García Meseguer, María José; Serrano Urrea, Ramón.....	139
La dieta mediterránea fuera de España: hábitos alimentarios en Chile, uno de los cinco ecosistemas mediterráneos en el mundo Espinoza Montenegro, Manuel; Echeverría Errazuriz, Guadalupe; Rigotii Rivera, Attilio; Urquiaga Reus, Inés.	155
La dieta mediterránea en el hospital. Aplicación práctica De Torres Aured, Mari Lourdes; López-Pardo Martínez, Mercedes; Ibarra Sierra, Consuelo; Pérez Pascual, Concepción.....	171
Gastronomía y dieta mediterránea. Un marco conceptual Iglesias López, María Teresa; Pazos Villas, Isolino.....	189
Gastronomía y dieta mediterránea. De la teoría a la práctica. Recetas mediterráneas de la mano de chefs españoles Mario Sandoval; Margarita Morán; Jesús Sánchez; Hospital Miguel Servet; Firo Vázquez; Begoña Rodrigo; Ricardo Vélez.....	201