

18. LA DIETA MEDITERRÁNEA

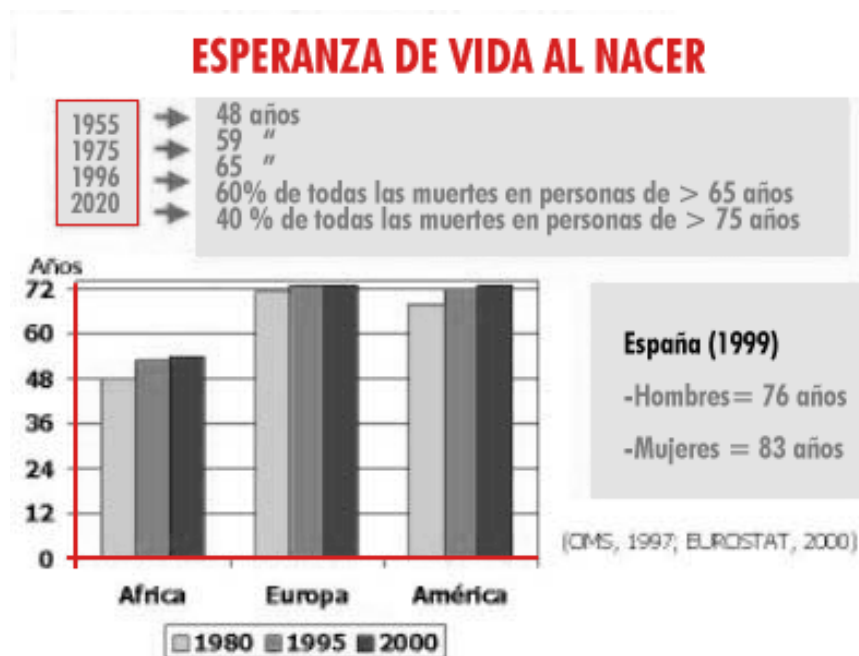
[Volver al índice](#)[Descargar capítulo](#)

La relación ecológica de nuestros antepasados con su entorno configuró unos peculiares hábitos alimentarios que hoy constituyen la denominada dieta mediterránea, tradicionalmente basada en la "trilogía mediterránea", formada por el trigo, el olivo y la vid. El olivo y el aceite de oliva son el verdadero símbolo de la cultura y de la alimentación del Mediterráneo.

El término de dieta mediterránea fue acuñado en un libro de cocina muy especial titulado "How to eat well and stay well, the mediterranean way", escrito por Ancel y Margaret Keys en la década de los cincuenta, incluso antes de que se publicaran los primeros resultados del conocido estudio de los 7 países que fue la base científica para ensalzar las virtudes de la dieta mediterránea. El término trataba de definir a la dieta característica de la población de Creta que, al igual que la dieta tradicional de griegos y romanos, está basada principalmente en el consumo de aceite de oliva, cereales, verduras frescas, frutas y vino.

La dieta mediterránea, ejemplo de dieta prudente y saludable, se ha relacionado con una menor incidencia de algunas de las enfermedades degenerativas de mayor prevalencia en los países desarrollados. Desde hace años, existe una clara evidencia de que las poblaciones que viven en los países mediterráneos tienen un modelo distinto de mortalidad y morbilidad especialmente en relación con la enfermedad cardiovascular (ECV), algunos tipos de cáncer y otras enfermedades degenerativas. En España, como en el resto de los países mediterráneos, las tasas de mortalidad total y por ECV son menores que las encontradas en otros países desarrollados. Por otro lado, las poblaciones mediterráneas disfrutaban de una mayor expectativa de vida. En 1999, en España, la esperanza de vida al nacer de una mujer era de 82.5 años y en un hombre de 75.3 años (Eurostat, 2000).

Estas diferencias, que no pueden explicarse únicamente por factores genéticos, parecen depender de factores ambientales entre los que la dieta puede jugar un importante papel. La dieta mediterránea no es solamente una forma de alimentarse, es también una cultura y un estilo de vida con algunas características comunes a muchos países del entorno mediterráneo.



El estudio de los siete países

En la década de los 50, Keys y col. (1980) iniciaron el ya clásico estudio de los siete países (Seven countries) que despejó muchas dudas sobre la diferente distribución de la enfermedad coronaria y su relación con el modelo dietético. Entre 1958 y 1964, analizaron algunos factores de riesgo cardiovascular en 13.000 hombres de 40-59 años distribuidos en 16 cohortes pertenecientes a 7 países: Finlandia, Estados Unidos, Japón, Holanda y 3 países mediterráneos: Grecia, Italia y Yugoslavia.

Las características de la dieta con mayor interés para el estudio fueron la cantidad y la calidad de los lípidos dietéticos. Las 5 cohortes mediterráneas (Creta, Corfú, Crevalcore, Montegiorgio y Dalmacia) tenían una dieta basada en el consumo de aceite de oliva, cereales, frutas, verduras frescas y vino. La dieta de las cuatro poblaciones no mediterráneas se caracterizaba, sin embargo, por el alto consumo de lácteos, carnes grasas y bebidas alcohólicas, fundamentalmente cerveza y licores.

Estos distintos modelos dietéticos estaban asociados con una marcada diferencia en las tasas de mortalidad por enfermedad cardiovascular. En definitiva, el estudio mostró claramente que el tipo de grasa de la dieta, más que la cantidad de la misma, estaba relacionada con el riesgo cardiovascular.

Como consecuencia de todo lo anterior aparece el mito de Creta en el que el bajo consumo de grasa saturada y alto de monoinsaturada (aceite de oliva) se asoció con la menor mortalidad cardiovascular, surgiendo el interés por la dieta mediterránea.

Hoy se sabe que los beneficios de la dieta mediterránea no quedan sólo reducidos a la enfermedad cardiovascular; también aporta factores de protección (nutrientes y no

nutrientes, especialmente relacionados con los alimentos de origen vegetal) frente al estrés oxidativo y a la carcinogénesis y estos nuevos puntos de vista han aumentado aún más el interés por la dieta mediterránea y añaden nuevas dimensiones a la relación actual.

[Volver arriba](#)