

Campaña de hábitos saludables

14/ La dieta mediterránea (Parte 3 de 3)

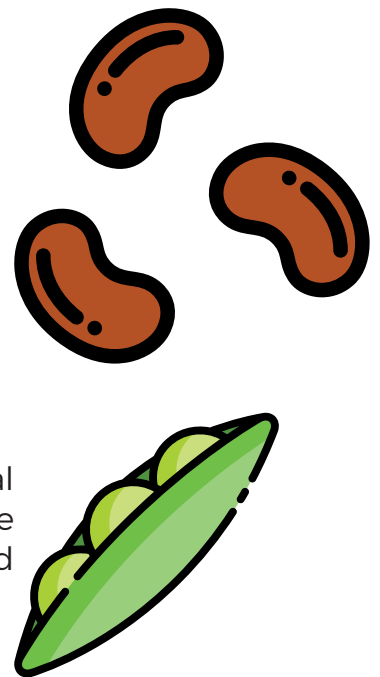
Como vimos en los anteriores capítulos, la dieta mediterránea es un modelo de "nutrición óptima" donde se consumen alimentos con características muy beneficiosas para nuestra salud: alimentos vegetales, fibras, verduras, frutas, frutos secos... En este capítulo continuaremos hablando de estos alimentos.

Los alimentos de la dieta mediterránea (continuación)

El consumo de **leguminosas** tiene efectos muy favorables sobre la glucemia. Esto, junto con su contenido en proteína, fibra, su alta densidad de nutrientes, su bajo contenido en grasa y la versatilidad de sus preparaciones las convierten en alimentos de gran interés.

Igualmente, su aporte de hidratos de carbono complejos contribuye a equilibrar el perfil calórico de la dieta. El alto consumo de ácidos grasos monoinsaturados (AGM) tiene un efecto beneficioso sobre la distribución de las lipoproteínas plasmáticas, reduciendo los niveles de colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad (cLDL) y aumentando los de cHDL.

Además, dietas ricas en AGM proporcionan una protección parcial frente a la peroxidación lipídica y de lipoproteínas. Probablemente también disminuyen el riesgo trombogénico, la agregabilidad plaquetaria y la presión arterial.



El **aceite de oliva** adquiere mayor importancia en la dieta mediterránea, no sólo por sus beneficios directos sobre la salud, sino también por su palatabilidad, y por el hecho de que su uso generalmente se asocia con el consumo de otros alimentos como: verduras, hortalizas, frutos secos y frutas muchos de ellos en forma de ensaladas consumidas crudas, legumbres, etc.

El aceite de oliva no sólo tiene beneficios directos sobre la salud, sino que gracias a su palatabilidad tiene un alto valor gastronómico.

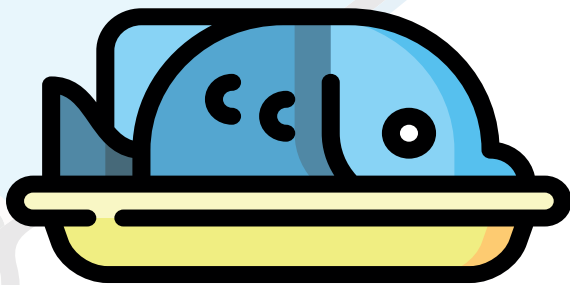
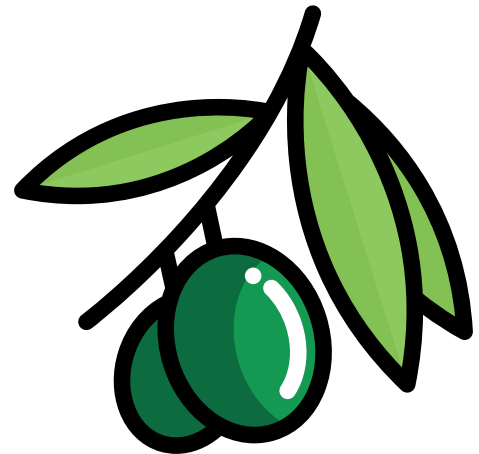
**Aceite de oliva,
el oro líquido de la gastronomía mediterránea.**



Además, el exquisito gusto del aceite de oliva muchas veces se acompaña en los aliños del sabor fuerte del **vinagre** que también contiene antioxidantes, del limón, del ajo, la cebolla, del tomate o de diferentes especias (orégano, tomillo, romero, ...) que son también fuente de diversos fitoquímicos (terpenos, compuestos fenólicos, ...) con una potente acción antioxidante.

El uso del **aceite de oliva** como principal grasa culinaria en la Dieta Mediterránea, hace que el consumo de mantequilla y margarina sea bajo y, por tanto, también el de ácidos grasos saturados (AGS) y ácidos grasos trans (AGt).

La ingesta de AGt se ha relacionado con un aumento de colesterol total, de cLDL y con una disminución de cHDL.



Las experiencias de España, Portugal y otros países como Japón, respecto al consumo de **pescado**, sugieren también efectos beneficiosos para la salud.

El pescado es el principal suministrador de ácidos grasos poliinsaturados de la familia n-3 (especialmente EPA y DHA) que tienen un efecto antiinflamatorio, antitrombótico, antiarrítmico, hipolipemiante y vasodilatador.

Estas acciones pueden prevenir la ECV, la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2.

Pero no olvidemos que tras la dieta mediterránea hay también un **estilo de vida (actividad física, siesta, ...)**, **una cultura con características comunes a muchos de estos países**, factores que, solos o en combinación, pueden estar contribuyendo igualmente a mejorar el estado de salud.



En la actualidad existe suficiente evidencia epidemiológica que muestra el papel protector de la Dieta Mediterránea (DM) en la **enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico, sobrepeso y obesidad, enfermedad cerebrovascular y ciertos tipos de cáncer. Estudios recientes señalan también que una mayor adherencia a la DM podría estar asociada con un menor riesgo de depresión, enfermedad de Alzheimer, Parkinson o deterioro cognitivo.**



Los beneficios para la salud que supone esta dieta son más significativos cuando se combinan con el **ejercicio físico**. Este ha de ser moderado, pero a ser posible ha de realizarse durante al menos 30 minutos diarios, cinco días por semana. En caso de que por razones de tiempo resulte complicado, se ha de hacer con la máxima regularidad que se pueda.



El seguimiento de la dieta mediterránea, ayuda a controlar el peso, incrementa la sensación de bienestar físico, mejora del funcionamiento de todos los órganos y vísceras, p.ej. riñón, corazón, hígado, pulmones, intestinos, etc.

Este patrón alimentario, que ha sido transmitido de generación en generación a lo largo de varios siglos en las regiones del Mediterráneo, ha ido evolucionando y acogiendo nuevos alimentos y modos de preparación, pero mantiene las propiedades y características que hacen de ella un modelo de vida saludable, y que pueden practicar personas de todas las edades y condiciones. Los productos son fáciles de conseguir y de preparar, y hay infinidad de recetas, tanto sencillas como más elaboradas, con las que obtener el máximo partido de esta dieta.

Opciones como caminar a paso ligero, correr, natación o ciclismo resultan aconsejables, pero también se puede recurrir a cualquier otro deporte o actividad que ayude a la quema de calorías y grasas, así como a un mantenimiento físico óptimo.

Así se contribuye a bajar de peso, controlar la presión arterial y la hipercolesterolemia, y a atrasar el deterioro cognitivo. La práctica habitual de ejercicio físico también ofrece protección contra enfermedades crónicas como la diabetes o el Alzheimer.

En la próxima entrega hablaremos de:

15/ La dieta mediterránea
Resumen

