

FICHA DIVULGATIVA

EN QUÉ CONSISTE LA DIETA MEDITERRÁNEA

El término dieta mediterránea se refiere a los patrones tradicionales de alimentación propia de los países mediterráneos en la mitad del siglo XX (aproximadamente años 50-60), donde se comprobó que la esperanza de vida era de las más altas del mundo y que el índice de muertes por enfermedad coronaria y otros tipos de enfermedades (sobre todo cáncer de mama, endometrio, ovario y próstata) era de los más bajos.

Aunque hay variaciones en el patrón alimentario de los diferentes países de la cuenca mediterránea, las características básicas de la dieta mediterránea son:

- » Elevado consumo de cereales, principalmente integrales, frutas, verduras, legumbres.
- » Aceite de oliva como fuente principal de la grasa.
- » Consumo moderado o elevado de pescado.
- » Consumo regular de leche y productos lácteos.
- » Consumo moderado de carnes rojas y productos cárnicos grasos.
- » Consumo moderado de vino (sólo en adultos).

HÁBITOS ALIMENTARIOS CARACTERÍSTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.

- » Alta ingesta de ácidos grasos insaturados, principalmente de aceite de oliva (utilizado tanto para cocinar como para aliñar los alimentos).
- » Consumo de 2 ó más raciones al día de verduras y hortalizas (una como mínimo cruda, por ejemplo en ensalada).
- » Consumo de 3 ó más piezas de fruta al día (incluyendo zumos).
- » Consumo elevado de cereales.
- » Consumo elevado de legumbres, al menos 2 veces a la semana
- » Consumo elevado de frutos secos, al menos tres veces por semana.
- » Consumo de pescados o mariscos al menos 3 veces por semana (1 como mínimo de pescado azul).
- » Consumo con mayor frecuencia de carnes blancas (aves sin piel y/o conejo) que carnes rojas, embutidos u otras carnes procesadas.
- » Consumo diario de productos lácteos.
- » Uso frecuente de especias y condimentos variados (limón, ajo, cebolla, hierbas aromáticas como orégano, romero, perejil, etc.).
- » Hidratación a base de agua o equivalentes líquidos.
- » Consumo ocasional de nata o mantequilla.
- » No abusar de líquidos con azúcares simples.
- » Se procura que las comidas principales (desayuno, comida, cena) sean sentados y de una duración superior a 20 minutos.
- » No saltarse nunca el desayuno.



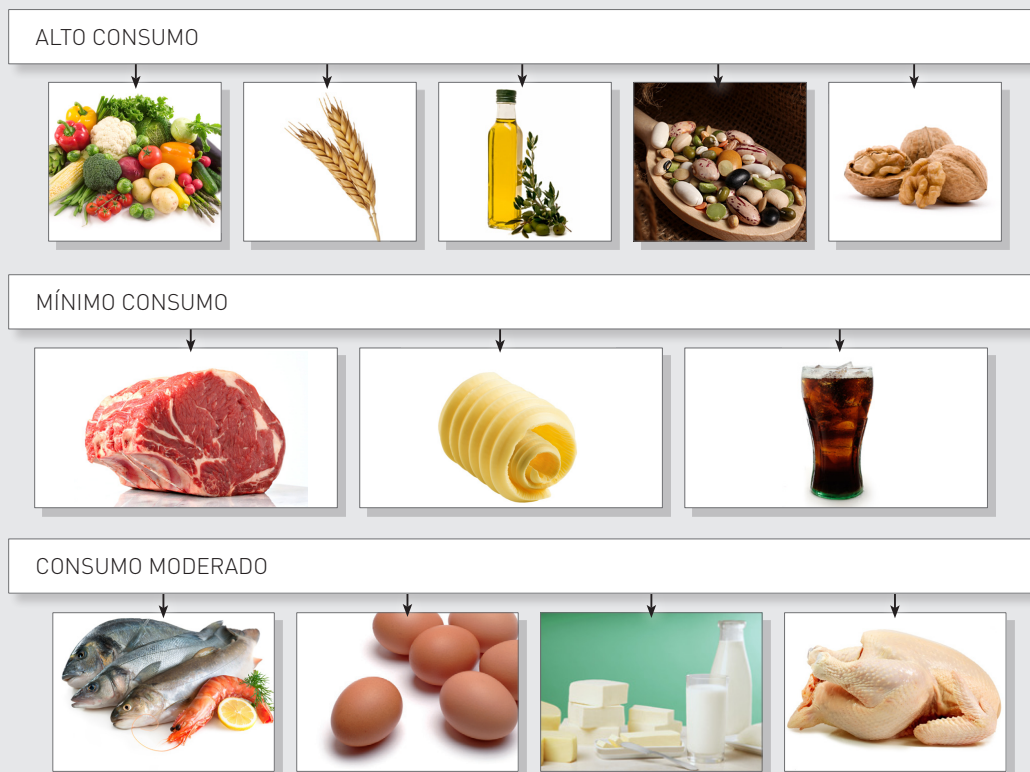
La pirámide de la estrategia NAOS podría adaptarse perfectamente a los patrones alimentarios de la dieta mediterránea, complementados con la actividad física.

EFFECTOS BENEFICIOSOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.

Tiene efectos beneficiosos para la salud en general, para la prevención de enfermedades cardiovasculares, especialmente del infarto de miocardio y de ciertos tipos de cáncer (mama, endometrio, ovario y próstata)¹.

Actúa específicamente sobre diferentes factores de riesgo cardiovascular:

- » Mejora las cifras de presión arterial.
- » Mejora el perfil lipídico, disminuyendo el colesterol "malo" o LDL y aumentando el "bueno" o HDL.
- » Reduce los factores de riesgo cardiovascular.



¹ Fuente: "Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis". Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. BMJ, sept 2008; 337-344.