



DIETA MEDITERRÁNEA Y ESTILO DE VIDA

Igor de Garine

Director Emérito de Investigación

Centro Nacional de Investigación Científica, Francia

Durante cuarenta años, la Dieta Mediterránea ha sido un tema importante en el ámbito de la alimentación. Cada año, cientos de artículos se publican, celebrando su interés en términos de nutrición y salud pública. Es una dieta que se caracteriza por: alto consumo de alimentos vegetales como legumbres, cereales, frutas y verduras, frutos secos y semillas; bajo consumo de carne y productos lácteos; alto nivel de aceite de oliva, y los aceites vegetales en lugar de los lípidos de origen animal, el consumo de moderado de vino (en los países donde es aceptable).

Sin embargo, las obras recientes (Da Silva et al. 2009) muestran que el consumo de alimentos en los países mediterráneos tiende a alejarse del modelo mediterráneo y que es urgente la adopción de una política nutricional para ralentizar el proceso hacia la occidentalización. No es el mismo en todas partes y los estudios cuantitativos se deben mantener. ¿Cuánto queda de la dieta cretense?

Tal vez el aumento geográfico de la zona en cuestión es útil. No hay razones científicas por que las orillas meridionales del Mediterráneo, que incluyen países desde Gibraltar hasta el Líbano, deberían quedar excluidas. Las variaciones pueden aparecer de acuerdo a las diferentes culturas, pero es posible encontrar un denominador común en la dieta. Por lo tanto, una medida positiva sería la de evitar la competencia entre los distintos países, y que sus productos (como el aceite de oliva) son los mejores. En este caso, los intereses mercantiles son flagrantes, como fue el caso en la reunión celebrada en Roma en 2005 (3º Foro Euromediterráneo de las culturas alimentarias).

Más allá de la bioquímica, otros aspectos de la alimentación mediterránea pueden ser considerados, como el interés por el color, que puede expresarse en términos líricos Ball (2003), citando a Lambraki, escribe: «Los alimentos con aceite de oliva tiene un equilibrio único. Son increíblemente aromático, el mantener todos los ingredientes de su propio sabor y el color, la salsa aceitosa es transparente y luminoso con un color dorado claro, con tomate, limón y condimentos utilizados siempre en moderación.» La comida servida en la mesa mediterránea debe ser bello.

Otros aspectos de la cocina mediterránea se refieren a sabor, olor (especias, etc), la textura – la paste debe estar «al dente».

Placer

Otros factores son más difíciles de comprender, que no dependen de cosas materiales. Ellos no son concretos, se refieren a la buena convivencia, el disfrute de los alimentos, el placer de comer. Definen una actitud hacia la comida y los alimentos. Es probable que estos aspectos estuvieran confusamente presentes en las mentes de Keys y Keys (1975) cuando titularon su libro “How to Eat well and Stay well, the Mediterranean way”. La situación paradójica es que las culturas del norte, que son los más poderosos en el campo de la alimentación y el control de gran parte de los medios de comunicación, son precisamente aquellos de los que la gastronomía se presenta como una virtud sospechosa, como entre los Franceses «...como las obras del diablo, la cocina podría tentar a una distancia de los caminos rectos y estrechos de la moralidad» (Santich 1995: 42).

La Paradoja francesa

El disfrute de alimentos no es contrario a la salud y la longevidad, aunque esto no es fácil de explicar científicamente. Hace veinte años, la «paradoja francesa» - caracterizado por la dieta sureña de Toulouse – revolucionó el mundo de la dietética (Troncoso et al. 2001). ¿Cómo es posible que entre los decadentes franceses, que se entregan a los alimentos sabrosos (proteínas y grasas animales, foie gras, pan y vino), la tasa de colesterol es similar a la observada en otros países desarrollados, y la tasa de muerte coronaria es tan baja? En 1988, entre los varones de 25 a 64 sobre una base ajustada por edad, que fue de 47, por 100.000, frente a 113,9 en los Estados Unidos y 165,7 en el Reino Unido (Santich 1995: 179). Ninguna correlación simple se puede establecer. ¿Se debe a las propiedades antioxidantes de las vitaminas C, A y E contenidas en alimentos como las uvas rojas, col, ajo y vino tinto...(Hubert 1995: 67) comunes en la dieta? ¿Puede ser demostrado que los franceses, y especialmente los de Toulouse que consumen ocasionalmente grasa pato y ganso y de vez en cuando “foie gras”, comen menos grasas saturadas que los ciudadanos de otros países del norte? Podría ser que estas grasas contienen un alto nivel de grasas monoinsaturadas, al igual que el famoso aceite de oliva del Mediterráneo? No hay que esperar a buscar una conexión clara entre ciertos alimentos y la salud, como consejeros dietéticos hicieron en el pasado. Parece que la relación tiene que ser considerada en términos más amplios. Es posible que una mayor ingesta de fruta fresca y hortalizas tiene un efecto positivo, más el hecho de que los alimentos utilizados son bastante adulterados y la dieta variada.

En un artículo publicado en 1993, Gruhier le da crédito a Lestradet con la siguiente afirmación: «El placer de la comida, un aperitivo con unas rodajas de chorizo, las flores sobre

la mesa, todo lo que puede contribuir a estimular la salivación y el disfrute antes de tiempo para establecer fuera de la secreción de insulina es bueno en una base nutricional». Sin embargo, hay más, pero no en términos materiales. El consumo de alimentos es una actividad agradable, parte del arte de vivir, y probablemente tiene un efecto positivo, pero estamos en un terreno peligroso como los efectos de la psique en el soma aún no han sido claramente demostrada.

Preocupaciones ecológicas

En los últimos años, el modelo occidental de civilización ha sido muy criticada. Preocupaciones ecológicas han crecido con respecto a la pérdida de biodiversidad en el ámbito de la alimentación, la desaparición de variedades locales de plantas alimenticias y animales domésticos, el respeto de las variaciones estacionales, el aumento en el uso de plaguicidas. Los alimentos que componen la dieta mediterránea deben ser frescos y de preferencia emitida por la agricultura orgánica.

Hay dificultades para el mantenimiento de la dieta mediterránea. Hoy en día es posible comer cualquier tipo de alimentos en cualquier momento y en cualquier lugar, siempre y cuando uno tiene el dinero para ello. Los productos tipo mediterráneo, procedentes de todo el mundo, como los tomates producidos masivamente de Chile comidos en invierno, califican como parte de la Dieta Mediterránea? Los alimentos mediterráneos son caros, pero su atractivo comercial está presente, como lo sugiere la puesta en marcha hace unas semanas de la hamburguesa italiana «il gusto Macdonald para italiano», utilizando panceta affumigata y Cipolla. Si no hay más que una etiqueta a la misma y si la hamburguesa italiana presenta algunas ventajas nutricionales, sería una interesante línea a seguir.

Conclusión

El mantenimiento de la Dieta Mediterránea y el desarrollo de otras dietas saludables similares es un trabajo a largo plazo. Debe incluirse en la tarea de mantenimiento de la biodiversidad. Esto implica prestar más atención a la elección de los alimentos y platos, y la necesidad de un mayor conocimiento y respeto hacia la Madre Tierra. Se requiere un cambio de actitud y estilo de vida, una búsqueda para restaurar la autenticidad cultural. El conocimiento y la educación son necesarios. En términos de conocimientos, un gran volumen ya está disponible. Se debe ampliarse, mantenerse al día y disponibles, y debería ser utilizado.

Los programas educativos deben llevarse a cabo en tres niveles. 1) En la escuela, a una edad muy temprana, los principios generales sobre la buena nutrición y los alimentos deben ser

enseñados. 2) Posteriormente en el nivel universitario, se debería facilitar información sobre el interés de la Dieta Mediterránea y el análisis de las dietas que se le asemeje a nivel nacional. 3) De forma permanente, la difusión de conocimientos acerca de la comida y la cultura locales, y la promoción de aquellos que son nutricionalmente beneficiosas. Ello implica un enfoque holístico – teniendo en cuenta muchos aspectos de la cultura para que las ciencias sociales, y especialmente la antropología, son útiles. Los programas con el mismo protocolo debe ser establecido para describir la comida representante de las culturas de las diferentes regiones de los distintos países. Esto puede permitir que los antropólogos locales para promover los intereses regionales y combinar los enfoques científicos con los intereses políticos y económicos de los tomadores de decisiones. Esto podría permitir a la Dieta Mediterránea para formar parte del Patrimonio Mundial de la UNESCO.

IG/VG

19.03.2010

Bibliografia

Ball, E.I., 2003. Greek Food After Mousaka : Cookbooks, « Local » Culture, and the Cretan Diet. Journal of Modern Greek Studies, Volume 21.

Da Silva, R., Bach-Faig, A., Raido Quintana, B., Buckland, G., Daniel Vaz de Almeida, M. and Serra-Majem, L., 2009. Worldwide variation of adherence to the Mediterranean diet, in 1961-1965 and 2000-2003. Public Health Nutrition, 12(9A), 1676-1684.

Garine, I. de, 2007. Social Sciences and Malnutrition. Food and Nutrition Bulletin, vol.28, n°2, juin 2007, Boston : 245-247

Gruhier, F., 1993. Montingnac, est-il dangereux ? Nouvel Observateur, 31.12.1992 au 6.1.1993 : 10-12.

Hubert, A., 1995. Pourquoi les Eskimos n'ont pas de Cholestérol ? Paris, First.

Keys A., and Keys, M., 1975. How to eat well and stay well the Mediterranean way. New York, Doubleday.

Santich, B., 1995. What the doctors ordered: 150 years of dietary advice in Australia. Melbourne, Hyland House Publishing Pty Limited.

Troncoso, A.M., Garcia-Parrilla, M.C. and Martinez-Ortega, M.V., 2001. Wine and Health : The role of moderate consumption. In : Drinking — Anthropological Approaches, I. and V. de Garine (Eds), Berghahn Books, Oxford and Providence, U.S : 116-129.