

SALUD Y BIENESTAR

LOS CONSEJOS DE COVAP



Una correcta alimentación y la práctica de ejercicio son clave en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

No existe ninguna definición de dieta mediterránea totalmente aceptada, aunque frecuentemente ha sido reconocida como el tradicional patrón de alimentación típico de los países del área del Mediterráneo en la mitad del siglo XX (aproximadamente en los años 50-60). La dieta mediterránea de la que tanto hemos oído hablar, considerada como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO y el paradigma de la alimentación por la comunidad científica, se caracteriza por un alto consumo de verduras, legumbres, hortalizas, frutas, frutos secos y cereales integrales; una alta ingesta de aceite de oliva utilizada tanto para cocinar como para aliñar los alimentos; una baja ingesta de grasas saturadas; un moderado consumo de pescado, marisco, aves de corral, huevos y de productos lácteos; una regular pero moderada ingesta de vino; el consumo de pequeñas cantidades de carnes; un bajo consumo de cremas, mantequilla y margarina y un alto consumo de ajo, cebolla y especias. Su importancia en la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado. El beneficio de la dieta mediterránea radica tanto en la variedad de los alimentos que se incluyen como en las técnicas culinarias utilizadas para optimizar sus cualidades, empleando el aceite de oliva, el ajo, la cebolla y otras especies propias del Mediterráneo. A los beneficios de su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto en monoinsatu-

Ejercicio físico y dieta mediterránea



● El doctor Miguel Ángel Gallo Vallejo, especialista en Medicina del Deporte, analiza la importancia de este binomio en beneficio de nuestra salud y calidad de vida

rados, así como en carbohidratos complejos y fibra, hay que añadir los derivados de su riqueza en sustancias antioxidantes. ¿Y no son estos consejos dietéticos los que recomendamos a los deportistas? A pesar de su gran importancia, diversos estudios nos muestran como la crisis está poniendo en peligro su seguimiento por las personas con menos ingresos y el abandono de esta por los jóvenes.

La publicación del estudio PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) en la mejor revista de medicina del mundo, *New England Journal of Medicine*, ha supuesto un gran impacto internacional. Es el ensayo clínico aleatorizado más grande realizado en España y uno de los principales a nivel mundial, financiado por el Instituto de Salud Carlos III. Durante 10 años se recogieron datos de casi 7.500 personas de toda España. Su relevancia radica en que puede cambiar las recomendaciones que hasta ahora había realizado



La dieta mediterránea es paradigma de la alimentación para la ciencia.

la Asociación Americana del Corazón sobre la mejor dieta para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. De esta manera, se pasaría de recomendar una dieta baja en grasas a una dieta mediterránea en la que el aceite de oliva y los frutos secos, además de un alto consumo de frutas y verduras, pescado y cereales, pueden tener un papel esencial. La dieta mediterránea protege frente a la enfermedad cardiovascular y llega a reducir un 30% el riesgo de infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular. Desde el punto de vista del ejercicio físico cabe destacar un estudio publicado recientemente sobre el binomio dieta mediterránea y ejercicio físico. Partiendo de la idea de que en el desarrollo de la obesidad influyen no sólo factores como la alimentación, el ejercicio o los

El resultado del deporte y la dieta compensa o anula la predisposición genética a la obesidad

aspectos socioculturales, sino también el perfil genético, los investigadores de este estudio liderados por Dolores Corella analizaron si la dieta mediterránea y el ejercicio físico eran capaces de combatir la predisposición genética a la obesidad estudiando de manera simultánea las variantes en dos genes vinculados a la obesidad. La conclusión del estudio es muy clara: la práctica de ejercicio físico y la alimentación es clave para compensar la mutación de los genes estudiados, de manera que las personas que la padezcan no tiene por qué ser obesas, siempre y cuando practiquen deporte y tengan un alto grado de adherencia a la dieta mediterránea. Dicho de otro modo, el binomio dieta mediterránea y ejercicio físico compensa o anula la predisposición genética a la obesidad.

Si como manifestaban diferentes autores, que aproximadamente una tercera parte de las enfermedades crónicas podrían estar relacionadas con la alimentación o la forma de alimentarse, y que la alimentación tiene un papel fundamental tanto en la prevención como en el tratamiento de algunos problemas de salud altamente prevalentes en la actualidad, sigamos de por vida la dieta mediterránea y, como hemos comentado en varias ocasiones, realicemos ejercicio físico. Porque la dieta mediterránea es en sí misma un estilo de vida, no sólo un patrón alimentario y, unido a la práctica de ejercicio físico moderado con regularidad, completan ese estilo de vida que la ciencia moderna nos invita a adoptar en beneficio de nuestra salud, haciendo de ella un excelente modelo de vida saludable.

► Más información: www.drmi-guelangelgallovallejo.com