



Y usted, ¿la cumple?

Las mujeres, las personas mayores de 62 años, los consumidores de alcohol moderado y quienes realizan ejercicio físico son los sujetos que mejor cumplen la dieta mediterránea. En la parte opuesta se encuentran los varones y los obesos, según los datos publicados en un artículo de la revista científica 'Journal of the American Dietetic Association'

LYDIA BARTOLOMÉ | SALAMANCA
Rep. gráf. Barroso

LA dieta mediterránea consiste en un estilo de vida basado en una dieta equilibrada y variada en la que predominan los alimentos obtenidos de los cultivos tradicionales de esta zona geográfica bañada por el mediterráneo: el trigo, el olivo y la vid. Ahora bien, ¿qué tipo de personas la cumplen mejor? Esta pregunta se la ha hecho un grupo de investigación del Centro de Salud La Alamedilla y para resolverla han realizado una investigación.

Según el estudio realizado, la dieta mediterránea la cumplen mejor las mujeres, personas mayores de 62 años, los consumidores moderados de alcohol y las personas que realizan ejercicio físico. Por el contrario, y según los datos publicados en un artículo de la

revista científica 'Journal of the American Dietetic Association', los hombres y las personas con problemas de obesidad son los sujetos que más se alejan de llevar una alimentación considerada saludable.

María del Carmen Patino Alonso, profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca y miembro del grupo de investigación del estudio ha declarado que "los datos obtenidos de la investigación son importantes desde el punto de vista clínico, porque permiten conocer el perfil y las características de los sujetos que peor patrón alimentario tienen y, por lo tanto, en los que habría que realizar una intervención nutricional en el aspecto preventivo".

El artículo publicado forma parte de un amplio informe EVIDENT que ha estudiado diversos aspectos de la salud de pacientes de Aten-

ción Primaria de Salamanca, Valladolid, Barcelona, Cuenca, Bilbao y Zaragoza. Todos los miembros que han participado en el estudio tenían entre 20 y 80 años. La muestra ha sido de 1.553 sujetos lo que hace que los resultados sean muy fiables.

La base de la investigación ha consistido en un cuestionario de 14 ítems acerca de la alimentación de cada uno de los participantes. Las preguntas se dividían en dos grandes grupos: uno de cuestiones que evalúan aspectos positivos y otras que lo hacen de la parte negativa. Para considerar que una persona tiene una alimentación saludable debe llegar a 9 ítems correctos.

Conclusiones del estudio. De todas las conclusiones que se han sacado con el estudio la que más llama la atención es que las personas mayores de 62 años tienen más del doble de posibilidades de cumplir la dieta mediterránea. Para este re-

Las jóvenes de ambos sexos son los que peor cumplen la dieta mediterránea, ya que al estar más ocupados con el trabajo o los estudios tienden a las comidas prefabricadas

sultado existen varias teorías. Expertos dicen que es porque se preocupan más por su salud o porque el médico así se lo manda.

Otro de los resultados del estudio indica que las mujeres cumplen mejor la dieta mediterránea frente a los hombres. Algunos estudios han relacionado esta conclusión a que las mujeres realizan su vida dentro del hogar, en mayor medida que los hombres aunque este resultado no es del todo acertado en personas jóvenes. El estudio no explora las razones, pero todo parece indicar que es por el estilo de vida, ya que los jóvenes de ambos sexos están más ocupados con el trabajo o los estudios, y por lo tanto tienden a comer comidas prefabricadas.

Por último, la dieta mediterránea está relacionada también con las personas que realizan ejercicio físico. Este hecho podría indicar que la preocupación por la alimentación tam-



bién está relacionada a otros estilos de vida saludable.

Las conclusiones opuestas son que las personas que sufren obesidad cumplen en menor medida este tipo de dieta y por lo tanto las recomendaciones nutricionales. "El no cumplirla hace que el problema de la obesidad se agrave", según José Ignacio Rodríguez, investigador de La Alamedilla.

Beneficios de la dieta mediterránea. La dieta mediterránea es una fuente inagotable de beneficios para el organismo ya que se basa en la ingesta de alimentos naturales como frutas, verduras, legumbres, cereales, aceite de oliva, pescado, carnes de aves, huevos y lácteos. Muchos estudios han llegado a demostrar que la dieta mediterránea es la más sana del mundo, no solo está bien, sino que es un factor de prevención de enfermedades.

Son muchos los beneficios que aporta la dieta del sur de Europa. Entre los más destacados se encuentra que evita la obesidad y las enfermedades cardiovasculares ya que ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.

La dieta mediterránea es un aliado contra la diabetes debido a que es una alimentación rica en hidratos de carbono

La dieta mediterránea es un aliado contra la diabetes debido a que la alimentación rica en hidratos de carbono complejos y aceite de oliva hace que los niveles de glucosa del cuerpo se regulen. No hay que olvidar que es una dieta rica en antioxidantes lo que evitará el envejecimiento prematuro de las células.

Entre los beneficios más sorprendentes se encuentra que la ingesta de aceite de oliva y grasas omega 3 previene la aparición de cáncer de mama y colón. También es destacado que el consumo moderado del alcohol que se toma en la dieta mediterránea, como el vino, puede resultar beneficioso para el organismo y puede llegar a reducir algunas enfermedades.

Todos los especialistas resaltan lo importante que es la dieta mediterránea por todos los beneficios que produce. Por eso, tiene una gran importancia que la sociedad tome conciencia de los alimentos que la componen y sean todos los que la cumplan y no solo, los sujetos del estudio.

Los más comprometidos

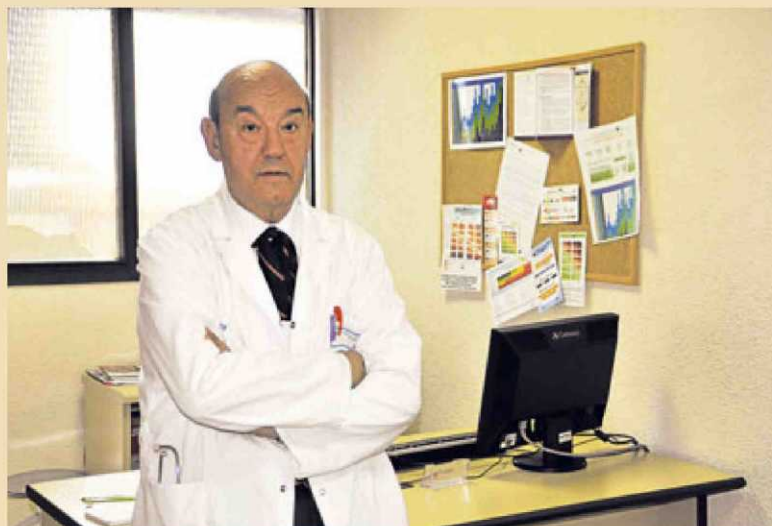
"Es normal que las personas mayores sean más propensas a cumplir la dieta mediterránea, formada por alimentos a los que están acostumbrados a cocinar", apunta Juan Florencio Macías

UNO de los resultados más significativos del estudio llevado a cabo desde el grupo de investigación de La Alamedilla es que las personas mayores de 62 años son el grupo de sujetos más receptivos a la hora de cumplir la dieta mediterránea.

Juan Florencio Macías, geriatra en Salamanca cree que este dato está relacionado a que las personas mayores están más acostumbradas a llevar una alimentación más saludable, "no es habitual que las personas con cierta edad coman alimentos prefabricados, además que muchos de ellos no les gustan".

"La dieta mediterránea es una de las más sanas del mundo; legumbres, verduras y pescado son los alimentos que destacan en ella. Por lo que las personas mayores están acostumbrados a comer y a cocinar toda la vida".

Juan Florencio Macías



Juan Florencio Macías, geriatra en Salamanca.

también resalta que muchas personas mayores ya acuden habitualmente al médico y

por lo tanto "son los propios doctores los que aconsejan que para prevenir ciertas en-

fermedades lo mejor que pueden hacer es seguir una dieta mediterránea".

Los productos



CARNES. Desde el punto de vista de la nutrición se trata de una magnífica fuente de proteínas, hierro, y vitaminas, consumida de forma racional.



PESCADOS. Es una fuente rica de proteínas que puede ser mayor que la carne. Las variedades grasas son de gran valor energético.



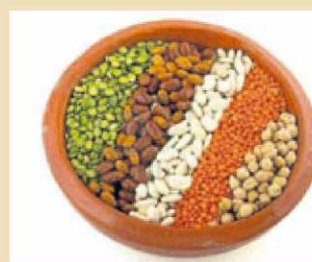
HORTALIZAS Y VERDURAS. Aportan una gran cantidad de fibra, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.



ACEITE DE OLIVA. Es uno de los fundamentos de la cocina tradicional. Sus beneficios no son únicamente de carácter aromático o gustativo, sino también para favorecer el mantenimiento de una buena salud aportando vitaminas y antioxidantes. Sus propiedades beneficiosas disminuyen con el refinado.



PAN. Se trata de uno de los alimentos básicos en la dieta mediterránea. Su valor nutricional variará, en función de su composición, por ejemplo en función del tipo de harina empleado. Pero sus componentes mayoritarios van a ser los hidratos de carbono.



LEGUMBRES. Se trata de un grupo de alimentos equilibrado, su composición y proporciones pueden variar bastante en función de la especie, pero siempre será muy variado. Proteínas, hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas, bajo contenido graso, son algunas de sus virtudes.