

# La Fundación Agbar apuesta por la dieta mediterránea

El doctor Ramon Estruch asegura que «aún podemos comer mejor»

Ana Domingo Rakosnik

BARCELONA- La tasa de sobrepeso y de obesidad no deja de crecer, sobre todo entre la población infantil, según datos de oficiales y estudios realizados por fundaciones como SHE o Thao. El infarto de miocardio sigue siendo la primera causa de muerte en España y el diagnóstico de enfermedades como la diabetes sigue al alza. Somos mediterráneos, pero ¿nos alimentamos correctamente? ¿Conocemos qué es exactamente la dieta mediterránea?

Para el doctor Ramon Estruch,

## LOS BENEFICIOS

**La dieta mediterránea disminuye el riesgo de sufrir un ictus o un infarto**

«comemos bien, pero podríamos hacerlo mejor». De hecho, según el consultor del Servicio de medicina interna del Hospital Clínic de Barcelona, «pequeños cambios en la alimentación tienen un beneficio enorme en nuestra salud». Así lo atestigua el estudio Predimed, que coordinó el doctor Estruch y que fue publicado en la revista *The New England of Medi-*

cine en febrero de 2013 tras el seguimiento y análisis de los hábitos de alimentación de 7.500 participantes de 18 municipios españoles durante cinco años. Los resultados fueron presentados en la conferencia «La dieta mediterránea y la salud cardiovascular en el siglo XXI» organizada por la Fundación Agbar en el marco del «Cercle del Aigua».

Declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010, la dieta mediterránea fue descubierta en los años 60 por un doctor norteamericano que quiso investigar por qué las enfermedades cardiovasculares eran menos prevalentes en países como Grecia, Italia o España, frente otros como Estados Unidos o Finlandia. Su intuición se confirmó: la dieta era la clave. En 2013, el estudio Predimed arrojó mucha más luz sobre ello.

Dietas saludables existen muchas, pero la mediterránea es, además, protectora de salud. Predimed mostró que, entre los participantes, mujeres y hombres con sobrepeso u obesidad de 55 años en adelante, el riesgo de sufrir un infarto o un ictus descendió entre un 30 y un 40 por ciento en



los expertos en nutrición

## LAS CLAVES

### El precio

**El doctor Ramon Estruch** explicó que confeccionar el menú con productos ecológicos supone un euro de gasto más al día. Aunque defendió que si se planifican las comidas semanalmente y se compran los alimentos de la temporada es probable que se reduzca esta diferencia económica.

### Sin congelar

**Se ha demostrado que el** almacenamiento y congelado de frutas y verduras disminuye sus capacidades nutritivas por lo que invertir en productos de proximidad supone gastar en salud.

cinco años. Curiosamente, el aceite y los frutos secos, aunque considerados alimentos calóricos se revelaron productos altamente importantes en la dieta.

Estruch afirmó que «el aceite de oliva desciende la mortalidad» y es clave en la dieta. Como lo es también el vino, «sin él, nos estaríamos perdiendo el 25 por ciento de los beneficios de la dieta mediterránea», aseguró. Eso sí, siempre con moderación, esto es con dos copas en cada comida los hombres y una las mujeres basta. El efecto del alcohol en su justa medida es beneficioso y los polifenoles ayudan a controlar la presión por lo que es mejor el vino tinto al blanco. De hecho, la dieta mediterránea no son solo sus componentes sino también la relación

entre ellos. Por eso es importante no sólo que los productos sean de proximidad y fresco en la medida de lo posible, sino también la forma de cocinarlos.

«Tenemos que volver a los hábitos alimenticios de nuestros abuelos», dijo Estruch. Limitar la carne roja, aunque no obviarla por completo, si se consumen lácteos que sean desnatados, del mismo modo que son más recomendables los cereales integrales a los procesados, reducir el consumo de huevos a tres veces por semana y el de la sal. Y comer más fruta y verdura, teniendo en cuenta preferiblemente que sea temporada, pescado azul y frutos secos. Además, está demostrado que el efecto de la dieta mediterránea también es genético.