

INTRODUCCIÓN

En el año 2010 la **Dieta Mediterránea** fue declarada **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad** por la **UNESCO**. Con el fin de salvaguardar este patrón dietético y difundirlo por todo el mundo, esta declaración abre una puerta a la esperanza tras alarmantes aumentos continuados de la obesidad, incluida la obesidad infantil, en los países occidentales. Actualmente, más de la mitad de la población tiene sobrepeso porque consume más calorías de las que necesita y acumula demasiada grasa en su cuerpo. Se come cada día más, cada vez peor y se ha dejado de hacer ejercicio de forma regular.

Igual de preocupantes son las tendencias que se constatan sobre las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en el mundo en el siglo XXI. La diabetes tipo 2, uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, va camino de convertirse en una enorme epidemia en muchos países a causa de una dieta inadecuada, del sedentarismo y el sobrepeso. Se ha comprobado que su incidencia está en relación con el aumento del peso corporal. La obesidad es, en la actualidad, uno de los problemas más graves de salud pública por su llamativa extensión y por las consecuencias que conlleva, y no se le está dando suficiente importancia.

La **Organización Mundial de la Salud** aconseja la **Dieta Mediterránea**, calificándola de **dieta saludable** y protectora frente a las enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer e incluso el propio envejecimiento. Además, se están obteniendo pruebas de que quienes siguen una Dieta Mediterránea pueden tener menor riesgo de enfermedades psiquiátricas o neurológicas, como la depresión o el Alzheimer.



¿Por qué se habla cada vez más de Dieta Mediterránea?

Primero se constató que la incidencia de enfermedades cardiovasculares era menor en los países del área mediterránea que en los países del norte de Europa o en Estados Unidos. Varios países en los que se consumía habitualmente este tipo de dieta, llamada mediterránea, se encontraban entre los que tenían la esperanza de vida más alta del mundo, a pesar de su elevado consumo de grasa.

La **Dieta Mediterránea** se caracteriza por el uso del aceite de oliva como principal fuente de grasa; un alto consumo de cereales, verduras y hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; un consumo moderado de pescado, y carne, fundamentalmente de ave; leche y productos lácteos, sobre todo en forma de queso y yogur. Así como un bajo consumo de carne roja y derivados. Otra característica de la Dieta Mediterránea es el consumo moderado de vino, un vaso en las comidas. Y cierta actividad física practicada de forma regular. La clave está en la alimentación frugal y variada y en cantidades adecuadas, unida a un ejercicio moderado y acorde a las condiciones físicas de cada uno.

Fue en la década de los 50 cuando los doctores norteamericanos de la Escuela de

Salud Pública de Minnesota Ancel y Margaret Keys, observaron que en los países bañados por el Mediterráneo la tasa de mortalidad era menor que en el resto del mundo desarrollado, a pesar de consumir bastante grasa: había menos infartos de miocardio (enfermedades coronarias), ictus (derrames cerebrales), así como otras enfermedades crónicas. Y la esperanza de vida era mucho más alta que en el norte de Europa y América. A partir de estos datos, se propuso la hipótesis de que la dieta podría ser la responsable principal de este fenómeno, pero quedaba aún mucho camino por recorrer.

El matrimonio Keys fue quien primero acuñó el término «Dieta Mediterránea». Ancel Keys encabezó el primer estudio internacional sobre la relación entre dieta y enfermedades cardiovasculares. Murió en su casa de Minneapolis en el año 2004 a los 100 años de edad, habiendo llevado una vida activa hasta unos meses antes de su muerte. Amante del estilo de vida mediterráneo, pasaba largas temporadas en un pequeño pueblo costero de Italia.

Uno de los datos que más llamó la atención de Keys fue que en Creta, a pesar de un alto consumo de grasa, tenían una mortalidad de origen cardiovascular 57 veces menor que en Finlandia. Pero resultaba llamativo que la mayor parte de la grasa que





consumían en Creta era proveniente del aceite de oliva, de aceitunas y de pescado, sobre todo pescado azul. Además, tomaban poca cantidad de productos cárnicos, mucha verdura, fruta fresca, frutos secos, cereales y algo de vino todos los días.

Sus estudios sobre la dieta y la longevidad en los países del sur de Europa, facilitaron ideas sobre cómo podría afectar a la salud el tipo de grasa que se utilizaba. En Creta y otros sitios del mediterráneo no se cocinaba como en otros países con mantequilla o margarina, ni se aliñaban los alimentos con salsas fuertes o picantes, que además de encubrir su color y aspecto alteraban su sabor, sino con aceite de los olivos que se cultivaban en esa zona. Con el aceite de oliva cada alimento conservaba mejor sus propiedades además de su aspecto natural.

Tras estos estudios pioneros que sólo comparaban unos países con otros, pasó mucho tiempo hasta que se desarrollaron otros estudios más fiables con observaciones de individuos, y un sólo estudio más importante de tipo experimental realizado en Francia (ensayo de Lyon) asignando al azar a varios cientos de pacientes con infarto a una margarina especial (pero sin usar el aceite de oliva). El ensayo de Lyon encontró una gran protección. Faltaba demostrar esta misma protección en sujetos que nunca habían

tenido infarto y además se debía usar una dieta más parecida a la Dieta Mediterránea clásica que se basa en aceite de oliva y no en margarinas. Todo esto requería incluir ya a miles de participantes, y no sólo a cientos.

Esto es lo que se hizo en el ensayo **PREDIMED**.

PREDIMED significa «Prevención con Dieta Mediterránea».

PREDIMED es el mayor ensayo médico que se ha realizado nunca en España. Demostró que con una Dieta Mediterránea se reducen significativamente en un 30% los riesgos de desarrollar un primer infarto de miocardio o un derrame cerebral o la muerte cardiovascular. La demostración fue directa al poder relacionar la intervención dietética realizada sobre 7.447 participantes entre 2003 y 2010 con las tasas de enfermedad cardiovascular observadas.

Tras estos resultados de máximo nivel científico del ensayo **PREDIMED**, que demuestran de modo directo la estrecha relación entre una adecuada alimentación de tipo mediterráneo y la disminución de enfermedades cardiovasculares en personas inicialmente libres de estas enfermedades, no quedan realmente dudas sobre cuál debe ser la mejor dieta para la prevención cardiovascular.





No ha existido nunca antes en el mundo ningún otro ensayo de esta envergadura que haya demostrado tanta protección con el seguimiento de una dieta en personas inicialmente sanas.

Estos resultados tienen mucha lógica, puesto que actualmente no se estudian alimentos aislados para ver sus beneficios, sino que se habla más bien de **patrones dietéticos**, o conjunto de alimentos que un individuo consume de manera habitual, porque el efecto de un patrón con muchos alimentos beneficiosos consumidos a la vez será mejor que el de uno solo de ellos por separado. Se pueden potenciar los beneficios de determinados alimentos cuando se consumen de forma combinada. Y al contrario: si se suman muchos alimentos perjudiciales, se potenciará el daño.

La Dieta Mediterránea es uno de los mejores ejemplos de patrón global saludable. En cambio la dieta occidentalizada o americanizada es el paradigma opuesto.

En paradójico contraste con los buenos resultados del ensayo **PREDIMED**, es un hecho lamentablemente comprobado que el tipo de alimentación que sigue la mayoría de las personas en occidente está provocando innumerables problemas de salud: diabetes tipo 2, arteriosclerosis, ictus, infartos de miocardio, distintos tipos

de cáncer, hipertensión, etc. Está claro que ésta forma de alimentarse «no funciona». Sin olvidar que todo ello conlleva un aumento del gasto (millones de euros) en los servicios médicos y hospitalarios que podría evitarse si se volviera a las formas de alimentación tradicionales de la Dieta Mediterránea. Esto es, basadas en la elaboración de platos sabrosos y utilizando las materias primas más saludables que aporten los nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Y que ayuden a que las células se regeneren, funcionen con normalidad y luchan contra las enfermedades. Y sentados a la mesa, sin prisas, algo que aligera el estrés, otro de los factores de riesgo para nuestra salud tanto física como mental.

El objetivo de la alimentación no debería ser otro que el de la adecuada elección, mezcla y preparación de los alimentos que lleve a las personas a un estado de bienestar y les proporcione los nutrientes necesarios para el logro de una vida saludable a largo plazo.

En el libro **PREDIMED, Date el gusto de comer sano**, se describe en todo detalle en qué consiste el patrón tradicional mediterráneo que se usó en el ensayo **PREDIMED**. Este libro permitirá que cualquier persona se pueda aplicar a sí misma estos beneficios en la prevención de la enfermedad cardiovascular, que es la principal causa de muerte en el mundo.

Con una buena alimentación se previenen muchos de los problemas de salud más importantes hoy día, o pueden incluso, una vez detectados, ser revertidos. En otros casos, se consigue detener su desarrollo. Podemos obtener muchos beneficios físicos con una nutrición correcta basada en los alimentos que han demostrado científicamente su eficacia.

Hay distintos tipos de alimentos, unos beneficiosos para la salud y otros que no lo son, e incluso podrían clasificarse como dañinos para el organismo. La dieta que se consume en la mayoría de los países desarrollados no contiene los micronutrientes básicos suficientes, como vitaminas, antioxidantes, fibra, minerales, ó ácidos grasos saludables que barren de las arterias el colesterol «malo». A esto se añade la publicidad de determinados alimentos que se podría calificar de engañosa, puesto que se etiquetan como alimentos sanos

productos que elevan nuestro colesterol y grasa corporal. Por eso resulta fundamental, por ejemplo, conocer cuáles son los alimentos que evitan que se acumule grasa en el cuerpo.

Con el libro **PREDIMED, Date el gusto de comer sano**, se pretende concienciar a la población de que, además de cuidar los aspectos nutricionales de la alimentación, se disfrute del placer de comer en compañía, utilizando los productos locales, frescos y de temporada.

PREDIMED es el ensayo de mayor envergadura que se ha realizado nunca sobre nutrición y prevención cardiovascular. Comenzó en octubre de 2003 financiado por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) del Gobierno de España y dirigido científicamente por una red multicéntrica en la que participan los mejores investigadores españoles en nutrición y salud. Los sujetos participantes son 7.447 voluntarios sanos, todos ellos con alto riesgo cardiovascular, a los que este amplio equipo de investigadores, repartidos en 7 comunidades autónomas, siguió durante un tiempo medio de 5 años. El objetivo principal era averiguar si la Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra, o bien con frutos secos, evitaba la aparición de enfermedades cardiovasculares, comparada con una dieta baja en todo tipo de grasa, que era la que se venía recomendando hasta entonces. Los resultados obtenidos han demostrado científicamente y con las mejores pruebas posibles el efecto cardioprotector de la Dieta Mediterránea y sus alimentos emblemáticos. El riesgo de ataques al corazón, derrames cerebrales o muertes cardiovasculares **se redujo en un 30%** con los modelos **PREDIMED** de alimentación saludable de tipo mediterráneo, bien fuesen ricos en aceite de oliva virgen extra o bien en frutos secos. El efecto fue prácticamente idéntico en ambos patrones mediterráneos.

Queremos agradecer la generosa participación de los voluntarios sin cuya perseverancia a lo largo de estos años no hubiese sido posible este ensayo. Gracias a ellos podemos estar seguros de que nuestra salud va por buen camino, si atendemos a las consideraciones que este manual nos presenta.