

Estamos perdiendo la Dieta Mediterránea y no somos conscientes de ello, advierten los expertos

Los mayores son fundamentales en la preservación de nuestra Dieta Mediterránea

- El último Informe del Consumo Alimentario en España (2017), elaborado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, destaca el papel relevante de los mayores de 65 años en la preservación de hábitos y costumbres mediterráneas.
- El consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza, vino o sidra) por parte de adultos sanos puede formar parte de la Dieta Mediterránea.



Madrid, 13 de agosto de 2018.- No hace falta irse muy lejos para encontrar una dieta completa, variada, equilibrada y óptima con el fin de mantener nuestra salud y nuestra calidad de vida. La conoces, es esa que nuestros mayores siguen a pies juntillas, se llama Dieta Mediterránea y va mucho más allá de pautas nutricionales, es un estilo de vida que recoge una valiosa herencia cultural con recetas, tradiciones y costumbres sociales.

Elaboración de guisos a fuego lento, productos frescos del mercado y largas sobremesas familiares. Tres aspectos que definen la tradición milenaria de los países mediterráneos (España, Grecia, Italia y Marruecos), algo muy nuestro que la UNESCO declaró Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2013: la Dieta Mediterránea.

La Fundación Dieta Mediterránea incluye el consumo moderado de bebidas fermentadas dentro de las recomendaciones en la Pirámide Nutricional afirmando que “siempre que las creencias religiosas y sociales lo permitan, se recomienda un consumo moderado de vino u otras bebidas fermentadas (como referencia, una copa al día para las mujeres y dos para los hombres)¹.”

¿Y si estuviéramos abandonando esta rica herencia?

El último y reciente Informe del Consumo Alimentario en España 2017², elaborado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, advierte una tendencia creciente a decantarnos por soluciones fáciles y platos preparados, en detrimento de productos como pescados, hortalizas, frutas frescas o el mismo aceite de oliva. Sin embargo, esto no ocurre entre nuestros mayores, ya que el mismo informe recoge que los hogares integrados por personas de más de 65 años registran el mayor consumo de productos frescos y de la Dieta Mediterránea, superior al de la media del resto de los hogares españoles.

“Los adultos mayores son más afines a los productos tradicionales y en sus hábitos alimenticios incluyen aquellos productos que les ayudan a cuidar la salud y a mantener una Dieta Mediterránea”, señala el documento.

La evidencia científica avala lo anterior y es que, según el estudio PREDIMED³ (PREvención con Dieta MEDiterránea) sobre el efecto de la Dieta Mediterránea y el consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza, sidra y vino) en la salud cardiovascular, el primer escalón en el tratamiento de enfermedades, entre ellas, las cardiovasculares, es tener una alimentación sana y la práctica de ejercicio físico.

“Estamos perdiendo la Dieta Mediterránea y no somos conscientes de ello”, advierte el Dr. Ramón Estruch, Consultor Senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona y líder del citado estudio. “El estudio PREDIMED demuestra con el mayor grado de evidencia científica que el retorno al patrón alimentario que seguían nuestros abuelos, la Dieta Mediterránea tradicional, reduce en un 30% el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un accidente vascular cerebral o una muerte súbita en las personas con alto riesgo vascular”, explica.

Volver a nuestros orígenes

Es un hecho que hoy en día el ritmo de vida nos lleva a cocinar más rápido, pero eso no significa renunciar a los productos integrados en la Dieta Mediterránea. En concreto, se caracteriza por la abundancia de alimentos de origen vegetal (como verduras, hortalizas, legumbres, frutas o frutos secos); el empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas; y el consumo moderado de bebidas fermentadas como, por ejemplo, la cerveza.

¹ [https://fileshare-emea.bm.com/dl/Pu5f1D8kfS/MD_Pyramid_Serra-Majem1_\(002\).pdf](https://fileshare-emea.bm.com/dl/Pu5f1D8kfS/MD_Pyramid_Serra-Majem1_(002).pdf)

² http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/informeanualdeconsumoalimentario2017_tcm30-456186.pdf

³ <http://www.predimed.es/>

Al respecto, el Dr. Ramón Estruch, señala que “la cerveza es una bebida fermentada, de baja graduación, elaborada a partir de ingredientes naturales que contiene vitaminas y minerales, además de ser fuente de compuestos bioactivos como los polifenoles. El consumo de alimentos ricos en este tipo de compuestos podría ayudar a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Así, el consumo moderado de bebidas fermentadas podría ser una opción para acompañar a las comidas en el marco de una Dieta Mediterránea, siempre que se realice por adultos sanos” ha afirmado el Dr. Estruch.

Los mediterráneos no nos sentamos a la mesa solo para comer, sino que lo hacemos para disfrutar juntos, en compañía de nuestros amigos y familia y, por supuesto, de nuestros abuelos. Ellos nos transmiten esta herencia milenaria que debemos seguir transmitiendo a las generaciones futuras.

Centro de Información Cerveza y Salud

Desde su fundación en 1998, el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado⁴ de cerveza y su relación con la salud, ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada, bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

⁴ En todo momento, el CICS recuerda que la ingesta de cerveza debe realizarse de forma moderada, responsable y por adultos sanos.