

**La dieta mediterránea, el camino adecuado**

**Por Mercedes Rojas**

*Una alimentación balanceada es un requisito indispensable para mantener una salud óptima en personas de todas las edades. Muchos profesionales de la medicina coinciden en que alimentarse de forma correcta es el primer paso para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas. Desde los inicios de las sociedades, las personas estructuraban sus dietas de acuerdo con los alimentos que tenían a su disposición, por ello las distintas regiones del mundo tienen hábitos alimenticios muy característicos.*

*Estudios científicos actuales se han interesado en la fama que ha ganado la dieta mediterránea (DM), y han demostrado su efectividad para reducir el riesgo de padecer afecciones cardiovasculares. Algunos hallazgos sugieren que la difusión de la dieta mediterránea en distintos grupos poblacionales puede influir positivamente en su calidad de vida.*

*La dieta mediterránea es un plan alimenticio que tiene como eje central los vegetales y verduras, además de otros alimentos de este mismo origen (legumbres, cereales, semillas, frutas, frutos secos, etc). Las grasas están limitadas, siendo la principal fuente el aceite de oliva, y las proteínas principales son el pescado, frutos del mar y carne blanca de aves. De igual forma, el tratamiento que se le da a estos alimentos se basa en las tradiciones de la cocina italiana y griega (Clínica Mayo, 2021).*

*Promover buenos hábitos alimenticios no solo mejora la salud de cada individuo, sino que también favorece las condiciones de la salud pública, como concluyó A. B. Keys en su estudio de los años 60. Durante una década Keys evaluó a una población de más de 12 mil hombres adultos (entre 40 y 59 años de edad), ubicada en siete países diferentes. Su estudio arrojó que en las poblaciones de Italia, Grecia y Yugoslavia era menor la incidencia de enfermedades cardiovasculares, y esto se atribuyó al estilo de vida y de alimentación de la región.*

*En el Estudio europeo de investigación prospectiva sobre el cáncer y la nutrición se observaron a más de 500.000 sujetos para concluir que adoptar la DM puede reducir hasta un 30% las probabilidades de desarrollar síndrome metabólico, y con ello disminuyen los riesgos de enfermedad cardiovascular. Incluso otras investigaciones, como Prevención primaria de enfermedades cardiovasculares con la dieta mediterránea, han arrojado luz sobre la relación una mayor adhesión a estos hábitos alimenticios y la disminución en la incidencia de diabetes.*

*La dieta mediterránea tal y como se presenta en sus países de origen no es solo un plan de alimentación, sino que representa un estilo de vida, donde existe una arraigada preferencia por la comida tradicional y los alimentos naturales, en lugar de la comida rápida y los alimentos super procesados. Puesto de esta manera, difundir la DM implica también influir en las elecciones personales de las personas, para educarlos y que puedan elegir opciones más saludables.*

***Referencias***

* *Dussaillant, C. (2016). Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en salud. Santiago, Chile. Revista Médica de Chile, vol. 144 n. 8.*
* *Keys, A. Keys, A. et al. (1980). Siete países. Un análisis multivariado de muerte y enfermedad coronaria. Massachusetts, Estados Unidos. Cambridge: Harvard University Press.*