

LA DIETA MEDITERRÀNIA, TOT UN PATRIMONI

>> El veredict final

■ L'Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (Unesco) emetrà la seua resolució entre finals de setembre i principis d'octubre. El patrimoni immaterial cultural de la humanitat s'ha creat recentment i aquesta n'és la primera convocatòria.

Oli

La història

■ L'olivera, el nom de la qual en llatí és *olea europaea*, és un arbre que es conrea principalment als països de la conca mediterrània, i el seu fruit és l'oliva. Espanya, Grècia, Itàlia i Tunísia són els principals productors de l'extracte natural de l'oliva: l'oli d'oliva. En la dieta mediterrània l'oli d'oliva és un dels seus pilars. Homer, intuïnt els seus efectes beneficiosos, el va anomenar "or líquid" i els romans en van ampliar el cultiu per tot el seu imperi. L'arribada dels àrabs a la península Ibèrica va suposar un important impuls per al suc de l'oliva, que ells van anomenar *az-zait*, oli.

La salut

L'oli d'oliva es classifica principalment en tres grups, segons el procés als quals ha

estat sotmès: oli d'oliva verge, oli d'oliva refinat i oli d'orujó d'oliva. Els olis comestibles tenen gran quantitat de vitamina E, de gran importància antioxidant. Així mateix, l'oli d'oliva verge també és ric en compostos fenòlics, cosa que el converteix en un significatiu proveïdor de substàncies antioxidants.



— I aportació diària de vi, consumit generalment durant els menjars.

La seua importància en la salut de la persona no es limita al fet que sigui una dieta equilibrada, variada i amb una aportació de macronutrients adequada. Als beneficis del seu baix contingut en àcids grassos, saturats i alt en monoinsaturats, així com en carbohidrats complexos i fibra, s'hi ha d'afegir els derivats de la seua riquesa en substàncies antioxidants.

Recentment, estudis científics han confirmat que el saber acumulat al llarg de centúries, aquest estil de vida, aquesta dieta mediterrània, és bo per a la salut, per a un envelliment òptim i per a una longevitat de qualitat.

Malgrat tot el que hem explicat, sembla que estem abandonant progressivament aquesta forma tan sana d'alimentació a causa de la influència de nous hàbits i costums alimentaris poc saludables, que ja estan tenint conseqüències negatives en els països mediterranis. La falta de temps per cuinar i el consum de menjar preparat, l'abandó de la fruita i les verdures fresques i el poc temps que es dedica als menjars s'hi afegeixen altres circumstàncies col·laterals: una vida més sedentària i la falta d'activitat física, de manera que s'esvaeixen les virtuts d'una dieta mil·lenària.

L'obesitat és el principal problema i ja es considera l'epidèmia del segle XXI, especialment entre els nens i els joves. Per la seua part, en els adults, les malalties cardiovasculars continuen sent la primera causa de mortalitat.

Preservar també l'agricultura

Evitar el gradual abandó de la dieta mediterrània, a més de tindre una repercussió favorable en el nivell de salut de les persones, també contribuirà a la conservació de l'agricultura i dels paisatges tradicionals i, finalment, en la preservació del medi ambient.

Tots som conscients de les dificultats que suposa la vida de pagès i del fet que desgraciadament hi ha molts racons, ja no solament a la nostra terra, sinó també a la conca mediterrània, on es viu un èxode de la població rural abandona les pràctiques agrícoles i ramaderes tradicionals per dedicar-se al sector del turisme. Un turisme que, en canvi, s'incrementa en aquestes zones perquè, en una rocambolesca perversió en sentit contrari, la gent de ciutat busca els aliments sans i la vida pura del camp.

Salvaguardar aquest patrimoni immens i mil·lenari aconseguiria fer realitat un desig manifestat fa més de dos mil quatre-cents anys per Hipòcrates, que ja practicava aquest estil de vida i que deia: "Hem de procurar que la gent mori jove el més tard possible."

>>



Universitat i indústria investiguen

■ El grup d'investigació de fisiopatologia metabòlica de la Facultat de Medicina de la UdL portarà a terme la intervenció en 100 persones durant quatre mesos en col·laboració amb el grup Leche Pasqual i el dirigiran els doctors Reinald Pamplona, Manel Portero i José Serrano.

ENTREVISTA

"Quedar-se amb un punt de gana és sa"

Reinald Pamplona

— METGE I DIRECTOR DEL DEPARTAMENT DE MEDICINA EXPERIMENTAL DE LA UDL —

Els experts destaquen la importància per a la salut tant dels nutrients com dels bons costums a l'hora de menjar

En què consisteix l'equilibri que aporta la dieta mediterrània?

El nostre interès se centra en els processos d'envelliment i les seues causes i la clau està en l'estrès oxidatiu perquè l'oxidació és la causa del deteriorament de les cèl·lules. Hi ha dos factors importants per combatre-la: l'exercici i la dieta. En aquest cas, es tracta de mantindre una dieta equilibrada, que ofereixi tots els components necessaris i, si pot ser, ens hem de quedar amb un punt de gana. La dieta mediterrània es mostra com la ideal pel que fa al risc de malalties cardiovasculars i les neurodegeneratives, en què el component d'oxidació és molt important.

Quins són els ingredients clau de la dieta mediterrània?

La verdura, la fruita, l'oli d'oliva i, en quantitats moderades, el vi, els llegums... La dieta mediterrània també implica un consum baix de proteïnes. Un estudi del ministeri d'Agricultura mostra que els espanyols mengen de tres a quatre vegades més de carn que el recomanable...

Sembla una qüestió de sentit comú.

Sí que ho és. És el sentit comú de la dieta mediterrània. Els aliments del nostre entorn, a més, són els òptims per a la salut.

Què ens diferencia d'altres cultures?

En altres països, com als Estats Units, consumeixen moltes proteïnes i greixos. A més, consumir els nostres productes aporta tanta salut física com és bo per a l'economia.

A part dels productes, quina és la tècnica per cuinar-los?

L'elaboració dels productes i la seua preparació també són particulars de la dieta mediterrània. Per exemple, cuinar amb oli d'oliva és un avantatge. Altres països, com els nòrdics, cuinen amb mantega, i fins ara registraven molta incidència de malalties cardiovasculars.

Vol dir que nosaltres estem més sans?

L'esperança de vida és més elevada als països mediterranis. Però la més gran la tenen els japonesos, encara que només su-

pera en un o dos anys l'esperança de vida a Espanya. Molts segueixen tradicions heretades de Confucio sobre el fet que és més saludable menjar en petites quantitats.

Què més els diferencia?

Els consumeixen te i soja, que també són molt rics en els paràmetres d'estrès oxidatiu.

Creu que, a més de l'alimentació, les cultures per si mateix són més o menys saludables?



Reinald Pamplona.

EN ALERTA

"Si es perd la dieta, crearem una generació amb menys esperança de vida"

Sí, és clar. La tradició de menjar al voltant d'una taula amb la família i sense presses és favorable. El ritme de vida actual està totalment en contra d'aquestes premisses i dels seus beneficis i això fa que tirem per terra els profits de la dieta mediterrània. En aquest sentit, crec que moviments com el *slow food* busquen recuperar el que s'està perdent i que és tan sa.

Creu que la dieta tradicional està en perill?

Sí, sí. Podem veure-ho cada dia a la televisió i als noticiaris. L'obesitat infantil s'incrementa cada any i això és només una conseqüència, i claríssima, de les presses amb què vivim. Els bons costums en la dieta s'estan perdent de forma escandalosa i està produint una generació que podria veure retallada la seua esperança de vida.

Vi

La història

■ La història del vi és tan antiga com la humanitat. Els paleontòlegs han trobat fòssils que semblen vestigis d'orujó o raïms premsats. Els escrits més antics humans contenen nombroses referències al fruit fermentat del cep. La civilització cristiana ha volgut transmetre'ns el simbòlic concepte de la creació del vi per Noé, però l'elaboració del vi va ser una

pràctica corrent a l'Orient Mitjà i a part de la Xina (3.000 abans de Crist).

La salut

■ Fins al segle XIX, la majoria dels vins eren de l'any per les dificultats de conservació. Amb Pasteur va nàixer la moderna enologia, que és en certa manera la medicina del vi. El consum moderat de vi característic dels països del Mediterrani. No només el tipus d'alcohol consumit, sinó la manera de consumir-lo (molt diferent de com es consumeix al nord d'Europa) pot actuar com a protector de la malaltia coronària. Encara que és difícil recomanar el consum d'alcohol, molts estudis relacionen el seu consum moderat (sobretot de vi) amb millores en la malaltia coronària, en la demència i en els alts nivells de glucosa després dels menjars.

Font: Fundació Dieta Mediterrània

i caracteritzen la dieta mediterrània:

— L'abundància d'aliments vegetals, com el pa, la pasta, l'arros, les verdures, les hortalisses, els llegums, la fruita i la fruita seca.

— L'oli d'oliva com a font principal de greix.

— El consum moderat de peix, marisc, aus de corral, productes lactis (iogurt i formatges) i ous.

— Un consum en petites quantitats de carn.

