



ESPAÑA: DESPENSA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Dr. J.M. Ruiz Liso

FUNDACION
CIENTIFICA

CAJA RURAL de SORIA

Cualquier geógrafo sabe que las tierras bañadas por el mar, que Juan Manuel Serrat cantara hace unos años, tienen un paisaje homogéneo a expensas de campos de cereales, olivares y cepas de viñedo.

Todos los pueblos que a lo largo de la historia pasaron por España la valoraron alimentariamente como lo que era, es y será: una despensa de productos saludables.

*Los cartagineses, fenicios y los helenos nos hablan de los extraordinarios atunes, pulpos y congrios de nuestras costas, sin olvidar las excelencias de la caza de sus mesetas.

*Los romanos, de los que ya hemos hablado, fueron los mejores embajadores de nuestros productos: hortalizas, vino, cereales, frutas y especialmente aceite de oliva.

*Los visigodos, contrariamente a la teoría de que invasión igual a modificación de costumbres, adaptaron la cultura del aceite de oliva como sustitución de la propia basada en la cocina de las grasas animales. **San Isidoro en sus Etimologías** decía: *El aceite de oliva, llamado español, obtenido de la aceituna madura, es el más adecuado para condimentar*

*Los pueblos del Islam potenciaron el prestigio de nuestros cereales y consiguieron aclimatar en sus países gran variedad de frutas hispanas. Al mismo tiempo se hicieron exportadores de nuestro aceite de oliva por todo el mediterráneo.

*Fueron -en honor a la verdad- los monjes de nuestros monasterios quienes guardaron la filosofía de nuestra cultura de la D.M. en épocas medievales y postmedieval en que su dieta contrastaba con la de los pueblos vecinos. Hoy, gracias a la moderna arqueología y al estudio de los "elementos traza" conocemos sus hábitos alimenticios y algo muy importante también: la edad media estimada de fallecimiento. Se estima en casi diez años más la esperanza de vida que tenían aquellos monásticos frente a la media de la nobleza y pueblo llano. Y, no; no es que por ser solteros vivieran más años. Fueron precisamente sus dietas las que condicionaron su mayor supervivencia.

Es apasionante contemplar como el Mediterráneo, además de un mar ha sido un camino, un camino de civilización. Los fenicios, los griegos, los romanos, lo utilizaron como una vía comercial y cultural a la vez. La época de los descubrimientos aportó nuevos productos a la D.M. enriqueciéndola con nuevos productos como los tomates de la América colombina.

En la España de los Reyes Católicos, el **gaspacho** con aceite de oliva y vinagre constituyó una de las bases de la dieta de los pueblos de Andalucía y Extremadura, tradición que con la Mesta se extendió con sus variantes a nuestra Castilla a través de los pastores.

Podríamos seguir con un capítulo mucho más largo sobre la historia de la D.M. Sin embargo considero que es el momento de acercarnos al año 1.974 en que Grande Covián y Keys, observan un hecho epidemiológico que va a cualificar, más aun si cabe, a nuestra dieta. Los países del área mediterránea en los que existía una baja incidencia y mortalidad por Infarto de Miocardio eran además aquellos en los que un determinado tipo de cáncer -el cáncer de colon (intestino grueso)- también tenía un número de casos significativamente inferior al de los países centroeuropeos. De nuevo la D.M. adquiere un empujón en aquellos sectores de la ciencia de la nutrición.

Hartmann en 1.984 considera además las virtudes "defensivas" que tienen unas sustancias que ha analizado en el aceite virgen de oliva y que conocemos por "**Polifenoles**". Impiden la oxidación de nuestro organismo, evitan el envejecimiento de nuestras células y de nuestros mecanismos celulares ya que frenan la formación de "*radicales libres de oxígeno*"; moléculas con las que debemos enfrentarnos a diario para mantener nuestra salud integral.

En la segunda mitad del siglo XX hay también un hecho muy característico de la sociedad moderna; es el "**estilo de vida**" como hecho diferencial social y económico.

Es importante que conozcamos el valor de la alimentación en las relaciones humanas.

Acuerdo de la Comisión Europea de la Unión Europea :
La Dieta Mediterránea y en especial el aceite de oliva que es la principal fuente de grasa, contribuye a:

la PREVENCIÓN de los factores de riesgo **CARDIOVASCULAR**, tales como *dislipemia, hipertensión arterial, diabetes y obesidad* y por tanto a la prevención primaria y secundaria de la **CARDIOPATIA CORONARIA**. Además existe evidencia del papel preventivo de la D.M. frente a ciertos tipos de **CANCER**.

RECOMENDACIONES:

- 1.-Conservar la tradicional D.M. en aquellos lugares que siguen este tipo de dieta.
- 2.-Promoverla en aquellos lugares donde no se siga y en especial en los países nórdicos europeos.
- 3.-Fomentar entre fabricantes y distribuidores de alimentos preparados la inclusión de alimentos saludables como el aceite de oliva.
- 4.-Adaptar la reglamentación y recomendaciones dietéticas nacionales e internacionales a la D.M.