



# Soria mediterránea: medio ambiente, alimentación y salud



**JUAN MANUEL RUIZ LISSO**

Dir. Fun. Científica Caja Rural de Soria

EL 16 DE NOVIEMBRE de 2010, el Comité Intergubernamental de la UNESCO para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, en la reunión que tuvo lugar en Nairobi (Kenia), acordó inscribir la dieta mediterránea en la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad y a Soria como comunidad emblemática de la dieta mediterránea, junto con Chefchaouen (Marruecos), Koroni (Grecia) y Cilento (Italia). Muchas personas no entendieron el contenido y significado de esta declaración. No comprendían que una provincia de interior tuviera esos valores. ¡Una provincia de Castilla y León! Más de 2 años y cerca de 200 instituciones públicas y privadas sorianas trabajando en la candidatura.

La prensa y en este caso el diario EL MUNDO de Castilla y León, al cumplir sus 25 años, nos permite realizar formación y educación para la salud a los castellanos y leoneses a través de sus páginas.

La UNESCO recoge en su web: «La dieta mediterránea es un conjunto de competencias, conocimientos, prácticas y tradiciones relacionadas con la alimentación humana, que van desde la tierra a la mesa, abarcando los cultivos, las cosechas y la pesca, así como la conservación, transformación y preparación de los alimentos y, en particular, el consumo de éstos. En el modelo nutricional de esta dieta, que ha permanecido constante a través del tiempo y del espacio, los ingredientes principales son el aceite de oliva, los cereales, las frutas y verduras frescas o secas, una proporción moderada de carne, pescado y productos lácteos, y abundantes condimentos y especias, cuyo consumo en la mesa se acompaña de vino o infusiones, respetando siempre las creencias de cada comunidad. La dieta mediterránea –cuyo nombre viene de la palabra griega diaita, que quiere decir modo de vida– no comprende solamente la alimentación, ya que es un elemento cultural que propicia la interacción social, habida cuenta de que las comidas en común son una piedra angular de las costumbres sociales y de la celebración de acontecimientos festivos. La dieta mediterránea ha originado además un conjunto considerable de conocimientos, cantos, refranes, relatos y leyendas. Asimismo, está arraigada en una actitud de respeto hacia la tierra y la biodiversidad y garantiza la conservación y el desarrollo de actividades tradicionales y artesanales vincula-

das a la agricultura y la pesca en muchas comunidades de países del Mediterráneo, como Soria en España, Koroni en Grecia, Cilento en Italia y Chefchaouén en Marruecos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental tanto en la transmisión de prácticas y conocimientos específicos sobre rituales, gestos y celebraciones tradicionales, como en la salvaguardia de técnicas». Ahora, pueden entender mejor nuestros lectores el porqué de dicho reconocimiento a Soria que va íntimamente ligada en sus productos, hábitat, actitudes y actividades a Castilla y León.

Desde hace más de 30 años y a través de la Fundación Científica Caja Rural de Soria venimos demostrando que no es necesario vivir en la Costa Mediterránea para acceder a un estilo de vida saludable. Requiere, además de la alimentación, ejercicio físico, diálogo, generosidad, convivencia, optimismo, sostenibilidad y un medio ambiente saludable. La mejor herencia que podemos dejar a nuestros hijos son unos hábitos saludables en un medio ambiente mejorado y conservado.

La OMS considera que «un programa efectivo de salud en la escuela puede ser una de las inversiones más rentables que una nación puede hacer para mejorar al mismo tiempo la educación y la salud» (2015).

Pensemos que a lo largo de su vida –un castellano y leonés de 75 años– habrá consumido un total de 68,5 toneladas de alimentos (2,3 kg por persona y día). Castilla y León registra un gasto per cápita en alimentación de más de 1.640 euros (año 2014). El consumo de alimentos y bebidas es «superior a la media nacional» en la mayoría de los productos incluidos en la dieta mediterránea: leche, fruta fresca, pan, pescado fresco, carne de cerdo, aceites de oliva y girasol y carne de pollo. Sin embargo, apenas hay diferencias en el consumo de hortalizas frescas y patatas, arroz y queso. Fue, precisamente un soriano, Fray Tomás de Berlanga quien trajo de América el tomate y la patata a Europa en el siglo XVI. Es decir, Castilla y León consume más productos de la dieta mediterránea que la mayoría de las regiones españolas y ello es muy satisfactorio desde el punto de vista de la salud y el bienestar.

En estos treinta años de promoción y educación para la salud, trabajando conjuntamente la FCCR con el profesorado de los centros educativos y los M.C.S, hemos logrado en esta provincia que nuestros escolares sean los

que presentan las menores tasas de obesidad infanto-juvenil de España. ¡Ha merecido la pena!

El concepto de 'salud' ha sufrido ampliaciones en su contenido desde que la OMS lo definiera el pasado siglo: «Estado de bienestar físico, psíquico, social y ahora también medio-ambiental». No se puede estar sano en un medio natural hostil o contaminado.

Hoy, Soria, puede presumir como dije hace 2 años en FITUR, que regala salud. Y estos son los datos objetivos, extraídos de publicaciones oficiales y de nuestros propios estudios en la provincia de Soria:

**1** Tiene globalmente las menores tasas de mortalidad por infarto de miocardio y por diabetes mellitus en ambos sexos. de nuestro país. De igual forma lo son, la mortalidad por cáncer de pulmón y próstata. De las más bajas del Estado.

**2** La mortalidad por cáncer gástrico se ha reducido un 80% en hombres y un 95% en mujeres, de la que teníamos en el siglo XX. Efecto de la ali-



mentación.

**3** La mortalidad por cáncer de mama en la mujer soriana es también una de las menores de España y la única de los registros con tasas ajustadas por debajo del cáncer de colon y recto.

**4** El 42,7% de la provincia de Soria es terreno forestal, con el mayor número de certificaciones de 'gestión sostenible forestal' (24%).

**5** En relación con la calidad del aire tan solo 1 día/año se superó la concentración máxima diaria (año 2010).

**6** La educación medio-ambiental de nuestros escolares es de las mayores de nuestro país, así como su adecuación a la dieta mediterránea. Más del 45% frente a la media nacional que apenas supera el 12%.

**7** Gran desarrollo de la micología y la truficultura que implica senderismo, convivencia, gastronomía y sostenibilidad. Gran desarrollo de productos ligados a la prevención de lesiones tumorales como el cardo rojo de Agreda, las manzanas del Burgo de Osma o la borraja de expectativas antineoplásicas por descubrir.

**8** Nuestra climatología semiárida con 5,01 litros de precipitación anual y una temperatura media anual de 10,64° C y una altitud de 1.082 metros nos define como área 'ecológica' natural.

**9** De acuerdo con la Tarjeta Sanitaria Individual del Sacyl, Soria tiene una de las mayores tasas de centenarios de las áreas geográficas desarrolladas.

**10** El 88,8% de los mayores de 65 años caminan a diario, y el 50,4% de la población pertenece a una o más asociaciones.

**11** El 13,8% de los encuestados manifiesta ser hipertenso, porcentaje inferior al nacional que supera el 25,0%.

**12** Los Huertos de Soria, son el primer modelo de conservación de la naturaleza y solidaridad, haciendo 'material' el patrimonio inmaterial de la humanidad de la dieta mediterránea.

**13** Soria es la provincia castellano y leonesa con menor índice de depresiones (trastornos afectivos del humor) con valores de 160-170 casos/ anuales, un 45% inferior a la media regional y nacional.

**14** Espacios naturales únicos: Laguna Negra de Urbión, Pinares de Covalada, Duruelo y Vinuesa. Acebal de Garagüeta, Cañón del Río Lobos, etc...

*«Debemos usar los bosques porque, si los usamos, fomentamos su protección dentro de los márgenes de la sostenibilidad»*

(Alvaro Picardo). A lo que añado que debemos devolver a nuestros nietos esta tierra en mejores condiciones de aquellas que la recibimos. No es nuestra. La disfrutamos en usufructo. De como la tratemos, dependerá la salud integral buscada por todos. La Dieta Mediterránea comienza en Numancia en el siglo I a.C., pastorea por las Cañadas Reales y la Mesta, legado de tradiciones, arte y cultura y se enriquece, día a día, en la Ribera del Duero. Entre todos estamos obligados a mantener y pervivir una CASTILLA y LEÓN MEDITERRÁNEA. Juntos, SUMAMOS.

MAÑANA ESCRIBE

MILAGROS MARCOS

Consejera de Agricultura

