



La Dieta Mediterránea, gran aliada para vencer las enfermedades crónicas

12-03-2014

Alimentaria acogerá, entre los días 2 y 3 de abril, el *X Congreso internacional de la Dieta Mediterránea*. El congreso presentará los últimos avances del *Estudio Predimed* sobre la Dieta Mediterránea como fuente de salud y prevención de las principales enfermedades crónicas como la obesidad, la enfermedad cardiovascular, la diabetes, las enfermedades neurodegenerativas y el cáncer.

La dieta mediterránea reduce el riesgo de padecer diabetes, obesidad, afecciones cardiovasculares y neurodegenerativas o cáncer. Las últimas evidencias científicas sobre el papel de la alimentación en la prevención de enfermedades crónicas que sigue arrojando el estudio *Predimed* (el mayor sobre nutrición y salud realizado a nivel mundial), se presentarán en la décima edición del *X Congreso internacional de la Dieta Mediterránea* que se celebrará en el marco de la *feria Alimentaria* de Barcelona los próximos 2 y 3 de abril. Participarán como ponentes científicos y médicos de gran prestigio internacional.

El coordinador del estudio estudio *Predimed*, **Ramón Estruch**, dará a conocer en la conferencia inaugural nuevos resultados sobre cómo evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares a partir del consumo de determinados alimentos típicamente mediterráneos como el aceite, el vino, la cerveza, los cereales integrales o las frutas y verduras.

Asimismo, en posteriores bloques se analizarán en profundidad los efectos saludables y protectores de estos productos para la prevención de diferentes patologías. También se abordará el tema de la sostenibilidad y el consumo de alimentos orgánicos.

Entre los expertos, científicos y médicos de gran prestigio internacional que participan destacan **Eric B. Rimm** del Departamento Epidemiológico de la *Harvard School of Public Health* de Boston; **Nikolaos Scarmeas**, del Instituto del Alzheimer de la Universidad de Columbia y de la Universidad de Kaposdtrian Nacional de Atenas; o **Carlo La Vecchia**, de la Universidad de Milán, entre otros.

Según el estudio, la dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva extra virgen o frutos secos, es capaz de reducir un 30% el riesgo de infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular. Igualmente, se ha demostrado que esta dieta complementada con aceite de oliva virgen extra disminuye en un 40% la posibilidad de padecer diabetes. Asimismo, se han comprobado los beneficios de

este patrón de alimentación para evitar o retrasar la aparición del alzheimer o el cáncer y para luchar contra la obesidad y el sobrepeso.

Con esta edición del congreso se inician los eventos del 'Año Internacional de la Dieta Mediterránea', cuyo principal objetivo es potenciar y comunicar un estilo de vida con un impacto beneficioso en la salud, considerado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco. En este sentido, también se presentarán algunas campañas de sensibilización sobre hábitos alimentarios que se están llevando a cabo en nuestro país como 'Mediterraneamos', del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, 'Wine in Moderation', de la Federación Española del Vino; o 'Somos lo que comemos', del FC Barcelona.

Además, en el congreso se dedicará un espacio al proyecto europeo *MedDiet*, pionero a nivel internacional para la promoción de la dieta mediterránea y el fomento de sus productos tradicionales y de proximidad en el que participan España, Egipto, Grecia, Italia, Líbano y Túnez.