



© Calidad Certificada / Junta de Andalucía

Según los estudios, la Dieta Mediterránea no sólo es preventiva, sino que es curativa

25-06-2013

Expertos a nivel nacional e internacional se dieron cita el pasado viernes, 28 de junio, en Málaga para debatir y diseñar las estrategias para preservar los hábitos alimenticios característicos de la Dieta Mediterránea.

El Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea, dependiente de la Consejería de Agricultura, Pesca y Medio Ambiente de la Junta de Andalucía, acogió el pasado 28 de junio la celebración de la *IV Conferencia internacional encuentros en el Mediterráneo: alimentación mediterránea, estrategias para su salvaguarda*. Este encuentro reunió en Málaga a expertos a nivel nacional e internacional de diversos ámbitos como la investigación, la gastronomía y la salud.

Durante esta jornada, la preservación de la Dieta Mediterránea y su patrimonio han sido los puntos clave sobre los que se ha debatido. En este sentido, tal y como apuntó **Emilio Martínez de la Victoria**, de la Universidad de Granada, *“las estrategias para salvaguardar la Dieta Mediterránea pasan por la educación de la población en su cultura alimentaria, la promoción dentro del mundo de la gastronomía y la formación de las nuevas generaciones de profesionales de la hostelería. Además es necesario el apoyo institucional a los productores de alimentos, estableciendo valores añadidos a los alimentos mediterráneos, las políticas de investigación en este campo en las vertientes salud-gastronomía y la participación de la industria alimentaria en la promoción, apoyo y promoción de los alimentos mediterráneos, incluyendo un Sello Mediterráneo como aval de calidad ambiental y salud”*.

No solo preventiva, también curativa

La Dieta Mediterránea, proclamada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se caracteriza por ser una alimentación variada, equilibrada y sana. Estudios como Predimed han puesto de manifiesto los beneficios en la salud de esta alimentación. Tal y como explicó, **Enrique Gómez**, del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Málaga, *“una intervención con una Dieta Mediterránea tradicional suplementada con aceite de oliva virgen extra y frutos secos reduce en un 30% la incidencia de muerte cardiovascular, el infarto de miocardio y el accidente vascular cerebral. Asimismo, este estudio ha demostrado que las nueces son un elemento esencial, ya que consiguen reducir en un 49% el riesgo de padecer ictus, en comparación con una dieta baja en grasa”*

Valentina Ruiz, del Instituto de la Grasa CSIC de Sevilla, también quiso hablar de los logros que el estudio Predimed han supuesto para la Dieta Mediterránea, ya que tal y como explicó *“tras diez años de trabajo hemos demostrado que la dieta mediterránea es preventiva pero también curativa”*.

El aceite de oliva es el gran representante de la alimentación típicamente mediterránea con propiedades nutricionales que le convierten en un ingrediente fundamental en nuestra dieta. *“Nuestro grupo de investigación fue el primero en demostrar que el aceite de oliva reduce el LDL-colesterol y la hipertensión en poblaciones de alto riesgo cardiovascular como son los hipertensos, hipercolesterolémicos y anciano”*, señaló Ruiz.

Durante la cuarta edición de la *Conferencia internacional encuentros en el Mediterráneo*, también se quiso destacar la riqueza gastronómica y versatilidad de la Dieta Mediterránea a través de la mesa redonda *La gastronomía del Mediterráneo como elemento diferencial*. Tal y como destacó **Fernando Rueda**, de Gastroarte, *“la mediterraneidad gastronómica es una constante que se reinventa a sí misma”*. Y es que esta alimentación se ha convertido en un reclamo que evoluciona a una velocidad vertiginosa. *“En los últimos años, se ha puesto de moda comer a base de tapas, reinventando el tapeo. Hoy en día la tapa no es lo que acompaña a la bebida si no la bebida es lo que acompaña a la tapa, ya que vamos a los bares en función de las tapas que podamos consumir”*, puso de ejemplo Fernando Rueda.

Otros de los movimientos a los que se ha sumado la Dieta Mediterránea es el *slowfood* que difunde el arte del buen comer enseñando a disfrutar de la diversidad de recetas y de los sabores, educando a reconocer la variedad de los lugares de producción y de los artificios, promocionando el respeto de las estaciones así como del consumo de productos de proximidad, tal y como argumentó **Evelyne Ramelet**, presidenta del Slowfood Marbella-Costa del Sol y periodista especializada en alimentación y gastronomía.

Sin embargo, todas las iniciativas para promover la Dieta Mediterránea necesitan del apoyo de la industria agroalimentaria. Con este espíritu se ha creado la Cátedra de Gastronomía de Andalucía que, fundada por un convenio entre la Fundación Bodegas Campos y la Universidad de Córdoba, pretende ser agente generador y transmisor del conocimiento y nexo entre las universidades de Andalucía, el sector empresarial, las administraciones públicas, las escuelas de hostelería y los centros públicos y privados de investigación. Según explicó, **Rafael Jordano**, de la Universidad de Córdoba, *“esta cátedra tiene como objetivos la excelencia en la docencia y la formación a través de un itinerario formativo dentro del Espacio Europeo de Educación Superior; la captación de gestores y directivos en la producción agroalimentaria, el turismo y la hostelería; la creación de la red de escuelas de hostelería de Andalucía; y la investigación del recetario tradicional y autóctono y su actualización, entre otros”*.

La *IV Conferencia internacional encuentros en el Mediterráneo: alimentación mediterránea, estrategias para su salvaguarda* fue clausurada por **Manuel Martínez Peinado** del leamed, quien destacó la importancia de establecer debates alrededor de la Dieta Mediterránea que permitan el diseño de diferentes estrategias que mantengan su esencia y legado.