

CAMPAÑAS DE EDUCACION COLECTIVA SOBRE CONSUMO Y SALUD

IMPORTANCIA DE LA DIETA MEDITERRANEA EN UNA ALIMENTACION CARDIOSALUDABLE

■ JOSE ANTONIO VELASCO RAMI

Presidente de la Sección de Cardiología Preventiva y Rehabilitación de la Sociedad Española de Cardiología

El convenio firmado en Febrero del presente año entre el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, por medio de su Secretaría General de Alimentación, y la Fundación Hispana de Cardiología está comenzando a trabajar en favor de los fines del mismo, que consisten en inculcar a la población las ventajas de una dieta completa y equilibrada, incluida dentro de las líneas básicas de una vida cardiosaludable y asentando las bondades y beneficios de la dieta mediterránea.

Este convenio utiliza dos medios que se consideran indispensables para sus fines, aunque no son desde luego los únicos: la difusión de consejos a la población, a través de los medios de comunicación, y la educación en los colegios, realizada de una forma práctica, al presentar los desayunos cardiosaludables acompañados de consejos adecuados a la audiencia, a los que van dirigidos la recuperación y el asentamiento, según a las poblaciones a los que vaya dirigida la campaña de la dieta mediterránea.

Se considera que el pilar fundamental de la dieta mediterránea tiene orígenes ancestrales en los países ribereños del mediterráneo y se basa, fundamentalmente, en el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, pescados, aceite de oliva y como alcohol el vino tinto.

No quiere decir que esta dieta sea la única clave de las diferencias observadas en cuanto a cardiopatías coronarias que luego contaremos, pues no deben dejarse de lado otros factores relacionados con hábitos de vida de estos países y que van desde la tan



denostada y actualmente reivindicada siesta, por parte de los anglosajones, el "tiempo" de vida mediterránea, la amabilidad y carácter de sus gentes y su forma de aceptar el estrés diario.

Sin embargo, probablemente de entre todos estos hábitos y características debemos seleccionar como paradigma a la dieta mediterránea.

RECUPERAR LOS ORIGENES

La dieta mediterránea fue resucitada científicamente por un grupo de epidemiólogos americanos, dirigido por el

famoso Angel Kyes, quienes al estudiar el colesterol y la aparición de enfermedades coronarias y sus complicaciones mortales en siete regiones distintas, comprobaron que la isla de Creta, con sus costumbres y su dieta mediterránea estricta, demostraba ser la región más favorable entre todas las estudiadas: los niveles de colesterol fueron los más bajos y ello se correlaciona con que existan menos infartos de miocardio y menos mortalidad cardíaca.

Estos datos se han visto posteriormente confirmados de forma unánime por las estadísticas que ha ido reco-

giendo la Organización Mundial de la Salud desde 1967.

Los países mediterráneos incluidos en dichas estadísticas mostraron siempre cifras de mortalidad cardiovascular y cardiopatías isquémicas menores que los anglosajones, centroeuropeos y americanos del Norte.

Precisamente ante esta y otras evidencias, los países más desarrollados instauraron hace ya más de 30 años programas de prevención a nivel de población, que han alcanzado un notorio éxito al reducir la mortalidad hasta un 40% en algunos de ellos, como ha ocurrido en Estados Unidos.

Se ha comprobado que esta reducción de mortalidad alcanzada no se ha debido únicamente a los avances de las técnicas cardiológicas de diagnóstico y de tratamiento, sino a los programas de prevención.

SITUACION ESPAÑOLA

La situación de nuestro país es favorable en este sentido. De una parte, porque aún gozamos de tasas bajas de mortalidad por enfermedades cardíacas comparándolas con los países más desarrollados. Aunque, por otro lado, resulta peligroso que durante los últimos 20 años se esté tendiendo a modificar nuestros hábitos alimentarios de una manera desfavorable: la llamada "comida rápida" al estilo americano se ha impuesto en ciertos sectores de nuestro país, abandonando la alimentación tradicional.

Se incrementa el consumo de alimentos conservados de elaboración industrial y esto se ha impuesto sobre todo entre el sector de población al que había que prestar más cuidado, los niños y los jóvenes.

Por ello, ante esta situación es muy importante llegar de forma directa a la población, para conseguir que no se cambien nuestros hábitos alimentarios tradicionales.

Además, la nueva cocina permite elaborar recetas originales y sabrosas con todos los condicionantes de car-



dio-prevención, tal como se está demostrando recientemente en nuestro país con pequeños manuales elaborados por profesionales de la cocina, asesorados por cardiólogos y patrocinados por asociaciones dedicadas a la prevención cardiovascular, como la Fundación Hispana de Cardiología.

DIETA SALUDABLE

La dieta mediterránea mantiene su vigencia y los últimos datos apuntan a que existen sustancias protectoras en la misma, que actúan impidiendo la oxidación del colesterol aterógeno ("colesterol malo") paso previo en la lesión de aterosclerosis de las arterias.

Estas sustancias antioxidantes (vitaminas A.E.C. y otras como las flavonoides) se encuentran en verduras, hortalizas, aceite vegetales (más en el de oliva) y el vino tinto.

La beneficiosa acción de estas sustancias aun no está probada científicamente de forma absoluta, por lo que no puede extenderse su reco-

mendación de una forma general, pero existen ya datos de estudios observacionales que apuntan en este sentido.

La base fundamental para esta deducción es que los países con un colesterol elevado lo han reducido con medidas de prevención igualándolo casi al de los países mediterráneos, aun padecen una mortalidad bastante más superior.

Se acepta que este beneficio, que sería independiente de la cifra de colesterol sanguíneo, se basa en que las sustancias antioxidantes, antes citadas, que se encuentran en la alimentación mediterránea, previenen su oxidación y reducen su potencial maligno en la formación de las lesiones de las arterias.

Sea por ese camino o por otro, no hay duda de que la dieta mediterránea mantiene su vigencia y que la población española debe conocer sus beneficios y no abandonarla o cambiarla por otras modas foráneas "más modernas". □