Dieta mediterránea

Realidad histórica y evolución actual hacia un modelo de alimentación racional

■ ROGELIO FERNÁNDEZ ANDRADE
Periodista

Un buen día nos enteramos de que lo estamos haciendo bien en un tema importante –como es el comer– en el que numerosos pueblos y grupos sociales lo están haciendo mal.

La verdad es que muchos de nosotros lo estamos haciendo bien de pura casualidad, ya que nos alimentamos siguiendo una mezcla de intuición, de tradición familiar y de mimetismos. Así, en numerosos hogares españoles, la paella dominical es un plato habitual, con independencia de que la renta familiar determine que el arroz sea largo *parboiled* o redondo y que los "tropezones" sean de mariscos o de garbanzos.

El hombre termina comiendo todo lo que –con esta finalidad– le resulta disponible en su entorno, bien porque lo haya producido él mismo, bien porque lo ponga a su alcance la Naturaleza o el comercio. El viejo refrán: "ave que vuela, a la cazuela" ha tenido casi siempre plena aplicación alimentaria.

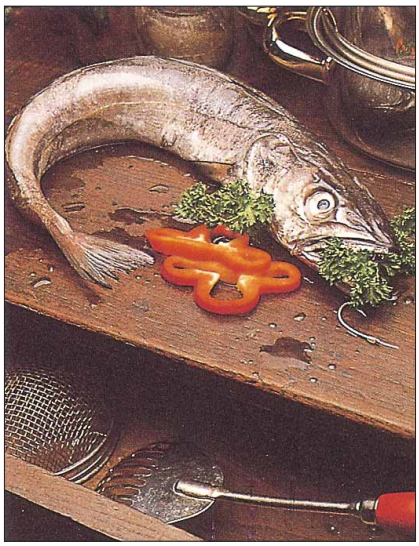
El que lo que comamos resulte a largo plazo perjudicial o beneficioso para nuestra salud, no es muchas veces una variable que podamos totalmente controlar, salvo que estemos dispuestos a realizar grandes sacrificios o a gastar un porcentaje elevado de nuestras rentas en alimentarnos.

Por eso, lo bonito es que alguien, como Ancel Keys, realice un estudio estadístico sobre la dieta en siete países y descubra que los porcentajes más bajos de colesterol en el suero sanguíneo del hombre están directamente correlacionados con el consumo frecuente de ácidos grasos monoinsaturados, que son los que, precisamente, se encuentran en los aceites producidos en las zonas olivareras del Mediterráneo; es decir, en nuestra zona.

Nos hallamos, pues, ante un hallazgo inesperado: comemos y, encima, cuidamos bien de nuestra salud. Miel sobre hojuelas. El que a estas pautas se le llamen dieta mediterránea, dieta equilibrada, dieta racional... resulta indiferente. El hecho cierto es que esta dieta funciona y que nos hace sentirnos mejor, más sanos y más saludables.

Pero a esta dieta, que en algunos países practicamos desde que nacemos hasta que morimos, se ha llegado mediante una evolución histórica que no podemos olvidar. Una evolución histórica que nos ha hecho más sociables, más solidarios y, en definitiva, más humanos.

Faustino Cordón expresó ésta evolución histórica con una frase muy corta pero muy elocuente: "cocinar hizo al hombre". La preparación de alimentos, actividad que los animales no practican o si lo hacen es en forma muy somera,



resulta ser lo que nos ha hecho previsores, nos ha obligado a comunicarnos, nos ha hecho hombres...

HAMBRUNAS Y DESPILFARROS

Durante las glaciaciones, huyendo del frío y del hambre, pueblos enteros se refugiaban en las orillas del Mediterráneo y de ríos como el Ródano, el Danubio o el Nilo.

El mar tiene la propiedad de actuar como regulador térmico y las crecidas anuales del Nilo marcan las épocas de siembra. A veces, en el Mundo Antiguo, se pasaba mucha hambre, pero –en general– la población mediterránea comía con cierta regularidad. Hubo hambrunas históricas en Egipto y en las tierras alejadas de la costa o de los ríos, pero junto al agua dulce o salada existían ciertas garantías de abastecimiento. Aunque algunos se lamentasen a Jahvé por la falta de cebollas, como le ocurrió al pueblo judío, tras su huida desde Egipto, dirigido por Moisés y Aarón.

Las hambrunas se han ido repitiendo en toda Europa y el Norte de Africa, sobre todo cada vez que había que aprovisionar a un ejército en "marcha hacia la gloria". Bien fuese éste el ejército asirio, el egipcio, la expedición asiática de Alejandro, las legiones romanas, los invasores árabes, los cruzados o los sarracenos...

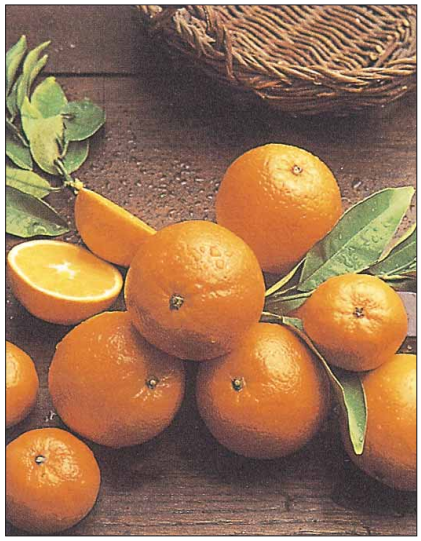
Junto a las hambrunas del pueblo coexistía –casi siempre– la abundancia de los poderosos. Podía no haber pan para mujeres y niños, pero en la mesa de los altos dignatarios egipcios, de la clase sacerdotal o de los cortesanos del faraón no faltaba nunca la cerveza, fermentada a partir del malteado del trigo o de la cebada.

El despilfarro de alimentos en los festines de Grecia y Roma, los banquetes de Trimalción y Heliogábalo, las borracheras dionisíacas, estaban a la orden del día. Incluso se recurría al vómito, en medio de las comidas, para poder seguir satisfaciendo la gula.

Sin embargo, este pecado llevaba implícita su propia penitencia. Vivían más los que pasaban hambre que los que se entregaban desenfrenados a los placeres de la mesa.

¿Había una dieta mediterránea en el Mundo Antiguo o cada cual comía lo que podía?. El régimen cardiosaludable, el cuerpo enteco y la parquedad en la ingesta de alimentos ¿eran intencionados o eran involuntarios?.

Constituía una experiencia común en la Roma Imperial el que los patricios que marchaban a la guerra, al frente de las legiones, volvían más sanos, menos achacosos, que cuando se fueron de la Ciudad. La obligada frugalidad de la tropa, generalmente compartida –de forma voluntaria– por los generales romanos, junto con el ejercicio físico actuaban como excelentes depurativos para aquellos patricios que vivían entregados a la molicie en la capital del Imperio.

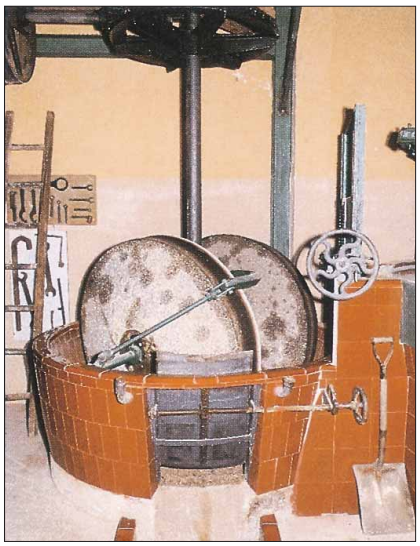


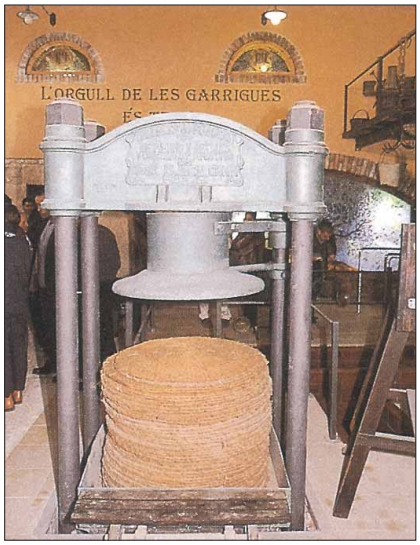
Numerosas hambrunas azotaron Europa, durante el Medievo. Fue famosa la de 1135 en la que los hombres le disputaban la comida a las bestias para terminar comiéndose todo lo que se moviese. Cervantes nos habla de las dificultades insalvables que tenían los viajeros para encontrar comida en sus desplazamientos. Goya ha dejado un testimonio imperecedero de la hambruna que afectó a Madrid durante 1812, en plena lucha contra Napoleón Bonaparte, pintando unos aguafuertes titulados "El año del hambre". Finalmente hubo hambrunas en pleno Siglo XX, sobre todo durante la Guerra Civil Española, durante las dos Guerras Mundiales que tuvieron por escenario toda Europa, y en la URSS tras el aislamiento a la que fue sometido el pueblo soviético, a raíz de la revolución bolchevique.

CIUDADANOS, LIBERTOS Y ESCLAVOS

Los ciudadanos griegos y romanos practicaban en la vida ordinaria, en la vida cotidiana, una dieta muy parecida a la actual dieta Mediterránea. Se buscaba la variedad en la alimentación, que es una de las claves de la buena salud.

El pueblo llano, constituido por soldados artesanos, comerciantes y libertos, tenían –en cambio– una alimentación mucho menos variada y más frugal que los nobles y ciudadanos. A veces exclu-





sivamente basada en el trigo; producto que, para bienquistarse al populacho, hacían distribuir gratuitamente emperadores, cónsules, próceres y políticos ambiciosos. Los esclavos tenían una alimentación muy deficiente, salvo que entrasen a formar parte de escuadras de gladiadores o tuvieran que desarrollar una buena fuerza muscular en el campo, o como porteadores de literas y en los barcos de remos.

Todo ello, referido a la comida ordinaria, porque en las fiestas profanas y religiosas cambiaba el panorama: se sacrificaban animales, se amasaban tortas, corrían el vino, la hidromiel y la cerveza... Unas costumbres de festejarlo todo a base de comida y de bebida, de pasar de la escasez al hartazgo, que perduraron a lo largo de la Edad Media, se recrudecieron en el Renacimiento, llegaron a adulterar la revolución francesa y siguen estando de plena vigencia en nuestros días.

INTERCAMBIOS COMERCIALES EN EL MUNDO ANTIGUO

Si dejamos aparte Egipto, que debido a la feraz vega del Nilo era una especie de granero del Mediterráneo, la realidad es que la producción propia de cereales terminó descuidándose en Grecia, primero, y en Roma después. En Grecia, porque el comercio de alimentos con la zona oriental del Mediterráneo era muy intenso debido a los barcos de los fenicios y de los propios griegos. Atenas llegó a definirse a sí misma como una "talasocracia", en donde el suministro de granos dependía, más que de la actividad de sus campesinos, de la fluidez de los intercambios comerciales y éstos, a su vez, de que los barcos pudiesen navegar sin problemas, de que las vías marítimas estuviesen expeditas.

Grecia se suministraba en gran medida de los países de su zona, fuesen éstos amigos o enemigos.

Roma, en cambio, superado el problema de la rivalidad con Cartago, se nutría de lo que le enviaban sus provincias europeas y norteafricanas.

Los intercambios comerciales en el *Mare Nostrum* fueron muy frecuentes y Roma impuso sus costumbres comerciales en todo el Mediterráneo.

MIGRACIONES Y GUERRAS

Las migraciones pacíficas (generalmente motivadas por las malas cosechas) y las invasiones de los pueblos asiáticos y del Norte de Europa, trajeron en jaque a griegos y romanos.

Fue un proceso lento en ambos casos, sobre todo en el de Roma, asediada continuamente por los bárbaros, quienes tardaron más de 400 años en provocar la caída del Imperio.

La permeabilidad de las fronteras romanas era total, en lo que alimentos se refiere. Los bárbaros aportaban su dieta, rica en grasas y carnes de animales, y los romanos su experiencia en la elaboración de panes, en la utilización del vino y del aceite, así como en la producción de frutas. Las guerras servían a Roma para renovar su fuerza de trabajo, representada básicamente por los esclavos. Estos eran los que terminaban cultivando las explotaciones hortofrutícolas y cerealistas, que abastecían las ciudades romanas. Se registró un doble flujo: de alimentos nórdicos hacia el Mediterráneo y de productos como aceite y vino hacia los bárbaros que se iban aproximando a la Roma del Siglo IV, donde se abusaba de la comida y la bebida, donde los ciudadanos se iban apartando cada vez más de la dieta mediterránea.

LAS LEGIONES ROMANAS

Las legiones romanas conquistaron buena parte del Mundo Antiguo e impusieron –dentro de lo posible– su modelo alimenticio en los países sojuzgados, basado en la frugalidad para ellos mismos y en la requisa de cosechas y ganado para enviar a Roma todos los productos comestibles que encontraban en su camino.

Muchos alimentos comunes en el Norte de Africa, en Asia Menor, en Grecia, en la Galia, en Hispania, fueron difundidos *urbi et orbi* por las legiones romanas.

Los mayores propagandistas de la dieta mediterránea eran las legiones

romanas; así trataron de adaptar el melón en la Galia; las cetarias y piscifactorías en las costa de la Ibérica; algunos frutos secos en las islas y costas del Mediterráneo; la higuera y el dátil, en todos los rincones libres de heladas...

Recíprocamente las legiones no desdeñaban enviar a Roma jamones de Pamplona y de Renania, los pasteles asiáticos y griegos, los trigos semoleros y las cebadas cerveceras, los vinos galos e hispánicos, las ostras tarraconenses, el *garum* griego, las especias orientales, los cerdos de la Galia, el queso inglés *cheshire*...

Las legiones romanas –muchas bocas siempre hambrientas– actuaron, pues, de vectores de la dieta mediterránea, en aquellas regiones donde establecían sus campamentos y fortificaciones; recíprocamente llevaron al Mediterráneo un gran número de alimentos que han contribuido a moldear y diversificar la actual dieta mediterránea.

LAS EDADES OSCURAS

Los historiadores no están de acuerdo sobre el momento exacto en que empezó el Medievo. Para algunos comienza con la caída del Imperio Romano, para otros cuando los musulmanes ocuparon todo el Norte de Africa y el *Mare Nostrum* pasó a ser frontera entre dos civilizaciones distintas, con dietas alimenticias relativamente distintas. En el Sur de Europa dominan Carlomagno y sus descendientes; en el Norte de Africa los seguidores de Mahoma. En los restos del Imperio Romano se impone la cultura germánica y con ella su modelo de alimentación, basado en la carne procedente de la caza o de las piaras de cerdos.

Pero, lógicamente, no hay carne para todos. Los nobles y el clero sí que pueden conseguirla, pero los campesinos y artesanos sólo la comían de cuando en cuando y tenían que recurrir al pan, al vino (cuando están en zona de viñedo) y a las frutas y hortalizas (cuando el clima es benigno).

Los habitantes ricos, los comerciantes, de la costa siguen comiendo pescado, pero en menor medida que antes, pues el modelo carolingio de que la carne fortalece al hombre se ha impuesto en todo el Sacro Imperio.

Muchas prácticas agrícolas, difundidas por las legiones romanas, cayeron en desuso. Muchos alimentos vegetales, también; salvo cuando había que volver a ellos en épocas de hambruna.

Los monasterios conservaban muchas de estas tradiciones, pero no pudieron impedir –ni siquiera entre sus propios miembros– la afición a la carne de cerdo y al tocino.

La esperanza de vida media bajó, sobre todo entre los nobles y sus mesnadas, probablemente debido al abuso de proteínas y grasas. El llegar a los 50 años sin ataques de gota o sin infartos de miocardio era todo un acontecimiento. Había nobles que próximos a dicha edad se quejaban de haber perdido a todos los amigos de su infancia.

El sistema de aprovisionamiento de los ejércitos feudales, basado en las requisas y en la rapiña, les hacía desechar los alimentos de gran volumen y apropiarse de los más concentrados, con lo cual la dieta medieval practicada por los nobles y el clero era bastante irracional y desequilibrada, respecto a la mediterránea.

No lo era tanto la dieta del pueblo llano, pero tampoco su vida media era muy elevada, pues los periodos de desnutrición –a veces prolongados– dejaban a los organismos inermes frente a todo tipo de enfermedades.

En definitiva, la Edad Media supuso un retroceso para la dieta mediterránea, que no sería superado hasta el Renacimiento. El periodo medieval, que algunos llaman de las Edades Oscuras, duró ¡cerca de un milenio!. Lo que pasa es que en los monasterios y en las ciudades costeras se preservaban muchas de las virtudes de la dieta mediterránea.

INFLUENCIAS RELIGIOSAS

La historia de la alimentación mediterránea, a partir de la conversión del Imperio Romano al cristianismo, es la historia de sus cuatro religiones principales.

Por un lado estaba la antigua religión politeista, el denominado paganismo, que subsistía en Roma pese a la conversión "oficial" del Imperio. Seguían celebrándose libaciones y comidas en honor a los dioses y continuaban practicándose cultos como el de Mitra, Apolo o Dionisios. Por otro lado, estaban las religiones monoteistas, con sus tabúes y sus preferencias.

En la religión cristiana se había sacralizado el consumo de dos productos fermentados, el pan y el vino. Por su parte, la religión musulmana había declarado prohibidos el cerdo (como animal impuro) y el vino (por ser un

euforizante que hacía perder a los hombres su autocontrol). Y la religión judía tenía prohibiciones más generalizadas, incluyendo entre ellas el cerdo.

Los alimentos, según la tradición judaica, se dividen en *kosher* (autorizados y puros) y no *kosher* (desautorizados, impuros). La clasificación como *kosher* puede depender de la forma en que se ha sacrificado un animal o en que se ha cultivado un vegetal. En las épocas tenebrosas de la Inquisición la prueba de fuego para ver si la conversión de un judío al cristianismo era fingida o real, consistía en darle de comer, para aplicarle o no el tormento, carne o tocino de marrano.

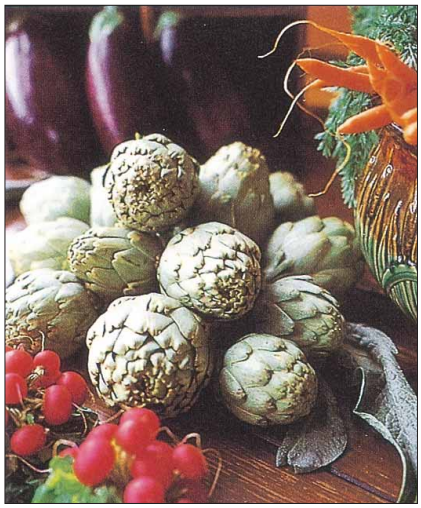
La religión cristiana retomó el tema del abuso de la ingesta de carne (por parte de los que podían permitírselo) y prohibió su consumo durante determinados días del año (abstinencia) en los que se podía sustituir por el pescado, los huevos y los derivados de la leche. El pescado, porque había sido el símbolo de los cristianos perseguidos por los emperadores romanos; los huevos y los lactoderivados por su menor consistencia.

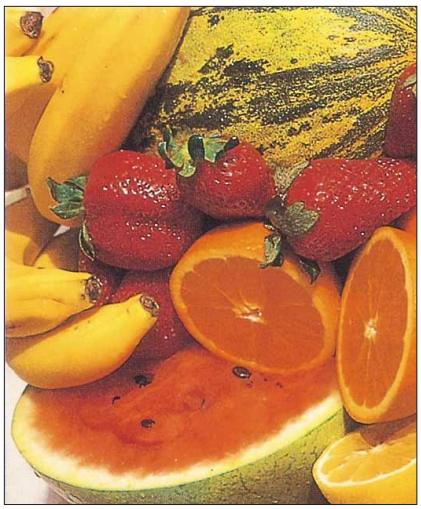
En la Edad Media y en la Moderna la Iglesia vigilaba estrechamente ayunos y abstinencias, aunque algunos nobles y clérigos los soslayaban planificando comidas a deshora y dando entrada a las aves de corral que no se consideraban auténtica carne.

EL LEGADO ARABE

La frontera entre el Norte y el Sur del Mediterráneo era también bastante permeable. La distancia de la península italiana a los países norteafricanos era relativamente pequeña y el comercio, pese a la piratería, siempre siguió existiendo.

Pero en España hubo una serie de invasiones de pueblos árabes y norteafricanos, todos ellos de religión mulsumana, que nos trajeron muchos productos alimenticios y adoptaron muchos de los que siglos antes nos había traído la pax romana. Numerosas palabras comunes, existentes en castellano, relativas a pro-





ductos alimenticios, derivan de nombres árabes. Así tenemos: aceite, alajú, ajonjolí, arrope, alfajor, alcuzcuz, alcachofa o alcaucil, avellanas, albahaca, fideo...

Los árabes eran expertos en la preparación de pastas de sémola, en el uso de frutos secos, en el cultivo de todo tipo de hortalizas, en el sabio manejo de las especias, en la elaboración de aceites, en la dulcería, en la preparación de calderadas de cordero con hortalizas, en el uso de la miel, los dátiles y los higos para preparar pastelillos... Hasta llegaron a ser expertos en la crianza de algunos vinos generosos que luego bebían con mesura y recato, dada la tajante prohibición que el Corán había formulado sobre el uso del zumo fermentado de la vid.

El legado árabe, en cierta medida, ayudó a reestablecer el equilibrio de la dieta mediterránea que había sido roto por el feudalismo y los pueblos del Norte de Europa.

LA GEOGRAFÍA Y EL CLIMA AYUDAN

Esa especie de mar interior que es el Mediterráneo, el desarrollo del tráfico de cabotaje que inician fenicios y griegos, la eclosión cultural de Atenas, el empuje conquistador de Roma, el clima relativamente templado del *Mare Nostrum*, ayudaron sin duda a crear una dieta mediterránea que ha ido evolucionando –moderadamente– a lo largo de los tres últimos milenios.

El clima mediterráneo, no demasiado extremo en invierno y caluroso en verano, invita a realizar comidas ligeras. Con solamente 2.000 calorías diarias los habitantes de la Cuenca Mediterránea pueden mantener una actividad moderada. No ocurre lo mismo en los países del Norte de Europa donde se necesitan como mínimo 3.000 ó 4.000 calorías diarias para mantener la temperatura corporal y para generar un panículo adiposo que sirva de aislante térmico.

En épocas de verano, los ribereños del Mediterráneo pueden comer abundantes frutas y hortalizas, que es lo que más apetece. Las calorías y la fibra vienen del pan; el pescado resulta más ligero que la carne y la plancha o la sartén con aceite hirviendo potencian el sabor de dicho pescado y complementan las calorías necesarias.

Para las épocas invernales, los dulces, los turrones, la caza o las aves bien cebadas, constituyen un refuerzo alimenticio adecuado.

ADAPTACIÓN DE ESPECIES ANIMALES Y VEGETALES

Basta ver los rebaños de búfalos americanos en algunas fincas italianas, las avestruces en Castilla y León, los esturiones en el Guadalquivir, para darse cuenta que la región mediterránea ha sabido adaptar cuantas especies ganaderas o piscícolas le han llegado de todos los

Continentes.

Lo mismo ha ocurrido con numerosas especies vegetales que nos han llegado de Asia (arroz, caña de azúcar), de Africa (sandía y dátiles), del Subcontinente indio (pepino, berenjena, cítricos), del Próximo Oriente (vid, albaricoques, pistachos, ciruelas....) de América (maíz, tomate, patata, pimiento...)

Los persas, los egipcios, los fenicios, los griegos, los árabes, los conquistadores portugueses y españoles, han actuado de vectores de esos productos, pero lo más asombroso es ver cómo estas especies vegetales y animales se han adaptado al Mediterráneo y cómo se han integrado plenamente en la dieta mediterránea. De manera tal que si hace unos años, la mozarella de leche de búfalo era una exquisitez, ahora forma parte de los ingredientes habituales de muchas pizzas; que el pollo y el pavo, antaño comidas de fiesta, forman parte de las comidas ordinarias y cotidianas; que el arroz asiático es el plato típico valenciano...

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Con los vaivenes que han sufrido –a lo largo de los siglos– las costumbres alimenticias en la Cuenca del Mediterráneo no resulta extraño que se plantee la duda de si existe una dieta mediterránea o si, por el contrario, han existido y coexisten todavía varias dietas en la zona. Se puede realizar una abstracción que sirva para definir una serie de características esenciales, mediante las cuales pueda decirse que una dieta es mediterránea y que reúne todas las condiciones cardiosaludables que postulaban Ancel Keys y sus colaboradores para dicha dieta.

Keys en su *Seven Countries Study* (Estudio de siete países) y en sus publicaciones posteriores sobre este tema ("Coma bien y manténgase bien", "Cómo comer bien y mantenerse bien, al estilo mediterráneo"), muestra la relación existente entre las pautas alimenticias y la cardiopatía isquémica en siete países (Estados Unidos, Finlandia, Grecia, Holanda, Japón, Italia y Yugoslavia). La menor incidencia de la enfermedad correspondía a cuatro países (los tres mediterráneos y Japón); los dos países nórdicos y Estados Unidos presentaban, en cambio, una incidencia de la enfermedad cuatro veces mayor que en los países del Sur. En el caso de Japón la singularidad se explicaba por el abundante consumo de pescado que este país siempre ha realizado; en los casos de Grecia, Yugoslavia e Italia –en una primera aproximación– obedecía al consumo de pescado y al de aceite de oliva.

A medida que se han ido estudiando los alimentos que usualmente se consumen en el área mediterránea, se han ido descubriendo nuevas virtudes de los mismos: el aceite de oliva influye positivamente sobre una lipoproteína, la HDL, asociada al colesterol que lo transforma en colesterol bueno; la fibra celulósica del pan y de las pastas sirve pasa evitar la aparición del cáncer de colón... y así sucesivamente. Lo que, en definitiva, caracteriza a la dieta mediterránea puede sintetizarse así:

1º) Elevado consumo de frutas y hortalizas; estas últimas en forma de ensaladas o como verduras cocidas.

2º) Prevalencia del pescado frente a la carne. Uso moderado de proteínas animales, tanto procedentes de la caza como de las especies ganaderas.

3º) Consumo de pan y de pastas ricos en fibras celulósicas.

4º) Utilización de aceite de oliva, tanto con el pan, como en frituras de pescados y de masas elaboradas con sémolas y harinas, o en ensaladas; prácticamente la única fuente de grasas añadidas es el aceite de oliva.

5º) Utilización directa de proteínas vegetales (en vez de ingerirlas indirectamente, transformándolas en proteínas animales).

6º) Moderación en el consumo de productos lácteos; y éstos generalmente, en forma de queso.

7º) Uso, no abuso, del vino y también, de la cerveza durante las comidas.

8º) Adición de especias y condimentos en platos fríos y calientes (tanto en la cocina como en la repostería), para hacer más atractivos los alimentos.

EQUILIBRIO Y RACIONALIDAD DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

La mayor ventaja de la dieta mediterránea probablemente resida en su racionalidad. Se consumen alimentos en la medida en que se necesitan y no de forma compulsiva.

Actualmente se ha registrado en el mundo occidental un curioso fenómeno estadístico: en muchos países los hiperalimentados (con problemas de sobrepeso) son más numerosos que los hipoalimentados (incluyendo, entre ellos, a las modelos anoréxicas).

La dieta mediterránea es de una gran sobriedad pero al mismo tiempo resulta muy variada, lo que permite un aporte –la mayor parte de las veces regular– de

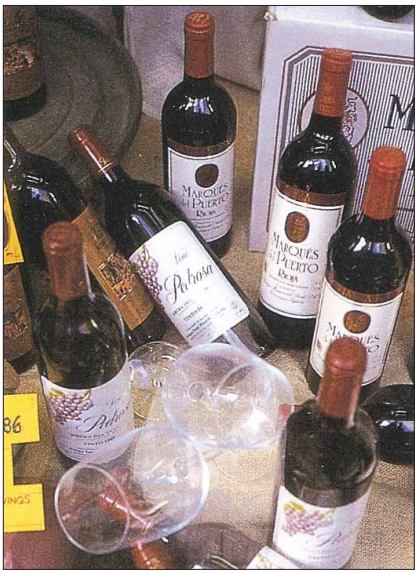
los hidratos de carbono, lípidos y proteínas que necesita el cuerpo humano, así como de las sales minerales y vitaminas.

La abundancia de frutas y hortalizas garantiza estos aportes vitamínicos y de sales minerales. Entre el sol, por una parte, y la dieta mediterránea, por otra, raro es quien tiene que utilizar preparados vitamínicos o manifiesta carencias minerales. La utilización del pan y de las pastas como fuentes de hidratos de carbono, del aceite de oliva como fuente de lípidos y la moderación en la ingesta de proteínas animales, resulta ser también la clave de un buen equilibrio nutricional.

La dieta mediterránea se aproxima mucho a la que los nutricionistas consideran que puede ser una dieta humana equilibrada, con 55% de hidratos de carbono, 30% de lípidos y 15% de proteínas (51%, 32% y 17%, respectivamente, en lo que pudiéramos denominar una dieta mediterránea típica).

El aporte calórico excesivo, procedente de hidratos de carbono, grasas o proteínas, conduce al sobrepeso y a la obesidad. Las rutas metabólicas hacen que, con excepción de las proteínas (que tienen que entrar obligadamente en la alimentación como proteínas o como aminoácidos), los hidratos de carbono y las grasas sean intercambiables. Un régimen demasiado rico en hidratos de carbono puede determinar la aparición de acumulaciones de grasas en animales y personas. Recíprocamente, cuando las calorías de los alimentos ingeridos son escasas, el organismo utiliza para quemar primero las reservas de hidratos de carbono, de glicógeno, existentes en músculos e hígado, y luego, cuando éstas reservas se acaban, moviliza en segundo lugar las grasas acumuladas.

Normalmente, si la dieta es suficiente, y no excesiva, el peso corporal y la masa muscular se mantienen inalterados durante largos periodos de tiempo. Este suele ser el caso de los habitantes de la Cuenca del Mediterráneo, sobre todo cuando las personas que practican dicha dieta suficiente tienen una actividad física moderada.



En definitiva, podemos afirmar que la dieta mediterránea es:

1º) Saludable, por su variedad.

2º) Equilibrada, tanto por la proporción de los principios inmediatos (hidratos de carbono, lípidos y proteínas), vitaminas y sales minerales que aporta, como por la naturaleza de algunos de estos principios inmediatos (fibra, ácido oleico, proteínas vegetales).

3º) Suficiente; porque cuando se ingiere en las cantidades adecuadas sirve para obtener sensación de saciedad y cubrir las necesidades calóricas.

4º) Apetecible, gracias a la palatabilidad que la proporcionan aceite, especias y condimentos.

VENTAJAS INESPERADAS

Tras los trabajos de Keys y colaboradores, los estudios posteriores que se realizaron sobre algunos componentes de la dieta mediterránea revelaron diversas propiedades adicionales, que también ejercen efectos beneficiosos sobre la salud humana.

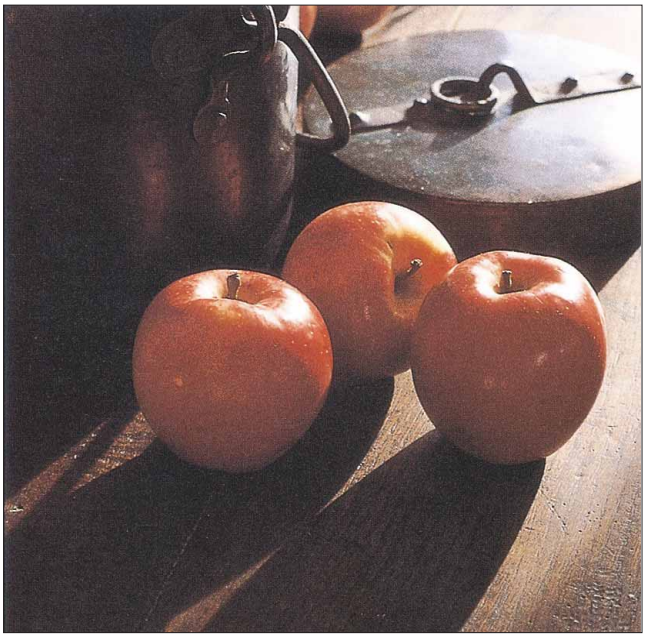
El etanol del vino ejerce un efecto protector respecto a las enfermedades cardiovasculares, impidiendo la formación de placas o ateromas (probablemente actuando sobre las lipoproteínas de elevada densidad, asociadas al colesterol: HDL-colesterol) y también inhibiendo la coagulación sanguínea. Este descubriendo explica, por ejemplo, que los franceses, consumidores impenitentes de carne y grasa de cerdo, con elevados contenidos en colesterol, se salven de muchos ataques coronarios, ya que el alcohol les protege en cierta medida.

Además, no sólo el alcohol vínico, tomado en cantidades moderadas, sino que los fenoles (principalmente representados por los flavonoides) contenidos en mostos y vinos (sobre todo tintos) actúan como antioxidantes muy activos. Otra cualidad digna de mención del vino, producto que algunos consideran pecaminoso.

Por su parte, la fibra de cereales y leguminosas, regulariza los movimientos peristálticos de los intestinos, impide la putrefacción total de los alimentos (que se produciría si éstos se mantuviesen retenidos durante un tiempo excesivo en el tracto intestinal). La fibra se ha mostrado como un buen anticancerígeno, sobre todo para prevenir el cáncer de cólon.

El pescado, especialmente el azul, contiene ácidos grasos diinsaturados y poliinsaturados, e igual ocurre con los frutos secos, ricos en ácidos grasos insaturados, que contribuyen a bajar el contenido de la LDL-colesterol en la sangre.

La relativamente poca utilización de grasa de cerdo (o cuando se utiliza en la dieta mediterránea, con buena calidad alimenticia debido a su elevado contenido en ácido oleico, gracias a la alimentación con bellotas) también se ha mostrado cómo un buen instrumento de defensa para la salud. Los pobladores primitivos



del Sur del Mediterráneo quizás comían pescado en vez de cerdos y jabalíes por motivos religiosos, o sencillamente porque el pescado estaba más a mano, pero esta abstinencia les servía para mantener bajas sus tasas de colesterol.

ALIMENTACIÓN Y RELACIONES SOCIALES

Con excepción de algunas solemnidades y banquetes, la gente del mediterráneo suele comer poco y con cierta parsimonia, hablando con los amigos, practicando intensamente las relaciones sociales, intercalando frecuentes sorbos de bebida entre bocado y bocado. Quizás el paradigma de este *modus vivendi* sea el clásico "tapeo" practicado en España.

Resulta difícil imaginar a alguien consumiendo compulsivamente una ensalada aliñada con esmero o degustando frenéticamente pasas, higos o dátiles. Otra cosa distinta eran los banquetes celebrados en los castillos feudales en donde la carne se consumía a "mano desnuda". En el Renacimiento la aparición de ingeniosos instrumentos y cubiertos dio aún mayor elegancia y parsimonia al acto social de la comida.

Además, hay que tener en cuenta que los alimentos de la dieta mediterránea no son la dieta mediterránea propiamente dicha. Es decir, por un lado están las materias primas y por otro su elaboración, generalmente mediante el uso del fuego y de toda una panoplia de asadores, planchas, ollas, pucheros y sartenes. Muchos alimentos han de ser cocinados o fritos para que podamos asimilarlos y en este proceso que, además, permite un aprovechamiento más integral de la comida (basta recordar buñuelos de sesos, tortillas con riñones y vísceras, callos, gallinejas, gelatinas, el famoso *garum* romano). Subyace toda una cultura; igual que existe una cultura de los bueyes asados, de las hamburguesas o de las *fast food*. Solo que una cocina puede prolongar la vida (y lo que es más importante la calidad de vida) y otras cocinas pueden acortarla.

EL FUTURO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Dadas las bondades de la dieta mediterránea, que hemos pormenorizado, resulta lógico suponer que se trata de un modelo dietético que conviene seguir. La dieta mediterránea es buena, saludable y no excesivamente cara.

Nos hace sentirnos más ágiles y bienhumorados, con más deseos de vivir, con más ganas de reír y de conversar. Compárese por ejemplo, la soledad de un ejecutivo norteamericano, comiendo, en solitario, una hamburguesa, patatas fritas con margarina; y bebiendo un refresco químico, de ácido cítrico; con la comida parca de un obrero manual mediterráneo, aunque sea tomando vino peleón con pan y aceitunas o con morralla de pescado. Habría que pensar mucho sobre cuál de los dos es más feliz y sobre quién tiene mejores expectativas de vida media.

Si la dieta mediterránea es saludable, es buena y ayuda a vivir, hay que difundirla *urbi et orbi*, como en su día hicieron las legiones romanas. Y, sobre todo, hay que explicársela a nuestros jóvenes y a los jóvenes de esos países muy desarrollados en que las vitaminas excretadas cada día por la orina valen más que lo que gastan cotidianamente en su alimentación muchos habitantes del Sahel.

Si la dieta mediterránea es buena, hay que intentar lo que ahora, modestamente, pretende este número 50 de DISTRIBUCION Y CONSUMO: explicarla, analizarla, darla a conocer y poner de relieve sus ventajas reconocidas y otras posibles ventajas que, sin duda, se irán