



IV Conferencia Internacional Encuentros en el Mediterráneo

Alimentación Mediterránea:
Estrategias para su salvaguarda

Málaga, 28 de junio de 2013

IV International Conference Encounters in the Mediterranean

Mediterranean Food:
Strategies for its safeguard

Málaga, 28th June 2013

Organiza:

www.ieamed.net

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

Alimentando nuestro futuro



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL

COMITÉ ORGANIZADOR

Dña. Ana María Romero Obrero
Directora General de Calidad, Industrias Agroalimentarias y Producción Ecológica
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural
Junta de Andalucía

Dña. Catalina Madueño Magdaleno
Directora-Gerente de la Agencia de Gestión Agraria y Pesquera de Andalucía (AGAPA)
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural
Junta de Andalucía

Dña. Beatriz Fernández Ortega
Health Marketing & Communication Manager
SPRIM España y Portugal

D. José Manuel Moreno Ferreiro
Presidente Asociación Dieta Mediterránea

COMITÉ CIENTÍFICO

Dr. Emilio Martínez de Victoria Muñoz
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Mataix (INYTA)
Universidad de Granada

Dra. Valentina Ruíz Gutiérrez
Instituto de la Grasa.
Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)

Dr. Jorge Gómez Aracena
Universidad de Málaga

Dr. José Emilio Guerrero Ginel
Universidad de Córdoba

Dr. Fernando Martínez Martínez
Universidad de Granada

D. Fernando Rueda García
Gastroarte

Dña. Sonia Lázaro Masedo
Managing Partner
SPRIM España y Portugal

Dra. María Dolores De Toro Jordano
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural
Junta de Andalucía

Dña. Gemma Enríquez San Nicolás
Agencia de Gestión Agraria y Pesquera de Andalucía (AGAPA)
Junta de Andalucía

Dr. Manuel Martínez Peinado
Instituto Europeo de Alimentación Mediterránea (IEAMED)
Junta de Andalucía

ORGANIZATION COMMITTEE

Ms. Ana María Romero Obrero
General Manager of Quality, Agro-Food Industry and Ecological Production
Regional Ministry of Agriculture, Fisheries and Rural Development
Junta de Andalucía

Ms. Catalina Madueño Magdaleno
Manager of the Agency of Agriculture and Fisheries Management of Andalucía (AGAPA)
Regional Ministry of Agriculture, Fisheries and Rural Development
Junta de Andalucía

Ms. Beatriz Fernández Ortega
Health Marketing & Communication Manager
SPRIM Spain and Portugal

Mr. José Manuel Moreno Ferreiro
President of Mediterranean Food Association

SCIENTIFIC COMMITTEE

Mr. Emilio Martínez de Victoria Muñoz PhD
Nutrition and Food Technology Institute José Mataix (INYTA)
University of Granada

Ms. Valentina Ruíz Gutiérrez PhD
Fat Institute
Council for Scientific Research (CSIC)

Dr. Jorge Gómez Aracena
University of Málaga

Dr. José Emilio Guerrero Ginel
University of Córdoba

Dr. Fernando Martínez Martínez
University of Granada

D. Fernando Rueda García
Gastroarte

Dña. Sonia Lázaro Masedo
Managing Partner
SPRIM Spain and Portugal

Dra. María Dolores De Toro Jordano
Regional Ministry of Agriculture, Fisheries and Rural Development
Junta de Andalucía

Dña. Gemma Enríquez San Nicolás
Agency of Agriculture and Fisheries Management of Andalucía (AGAPA)
Junta de Andalucía

Dr. Manuel Martínez Peinado
European Institute of Mediterranean Food (IEAMED)
Junta de Andalucía



PONENCIA MAGISTRAL / MASTER LECTURE

Dieta Mediterránea: una apuesta por la salvaguarda de su legado gastronómico y nutricional Mediterranean Food: an investment in the safeguard of its gastronomical and nutritional legacy

Dr. Gregorio Varela Moreiras

Presentación y conclusiones

Chair and conclusions

Dr. Emilio Martínez de la Victoria

MESA REDONDA / ROUND TABLE

Alimentación Mediterránea y salud: últimas evidencias sobre una eficaz herramienta preventiva Mediterranean Food and health: latest evidence on a effective preventive tool

La Dieta Mediterránea como herramienta para la prevención de la enfermedad cardiovascular

The Mediterranean Diet as a tool for the prevention of cardiovascular disease

Dr. Enrique Gómez Gracia

Alimentación Mediterránea, aceite de oliva y salud cognitiva

Mediterranean food, olive oil and cognitive health

Dra. Theodora Psaltopoulou

Alimentos Mediterráneos. Innovación y claves para preservar una saludables tradición

Mediterranean food products. Innovation and keys to preserve a healthy tradition

Dr. Dimitros Boskou

Moderación y conclusiones

Chair and conclusions

Dra. Valentina Ruíz Gutiérrez

CONFERENCIA / LECTURE

Sostenibilidad de la producción agroalimentaria en la cuenca del Mediterráneo Sustainability of the agro-food production in the Mediterranean basin

Dra. Claudia Sorlini

Presentación y conclusiones

Chair and conclusion

Dr. Emilio Martínez de la Victoria

MESA REDONDA / ROUND TABLE

La Gastronomía del Mediterráneo como Elemento Diferencial The Mediterranean Gastronomy as a differential element

Revalorizar la gastronomía mediterránea dentro y fuera de nuestras fronteras: entre la tradición y la innovación

Revaluating Mediterranean gastronomy inside and outside our borders: between tradition and innovation

D. Juan Andrés R. Morilla

Recuperación y salvaguarda de la biodiversidad

Recovery and preservation of biodiversity

Dr. Santiago Orts Pérez

Iniciativas para la promoción de la gastronomía del Mediterráneo

Initiatives to promote Mediterranean gastronomy

Dña. Evelyne Ramelet

Moderación y conclusiones

Chair and conclusion

D. Fernando Rueda García

MESA REDONDA / ROUND TABLE

El Futuro de la Alimentación Mediterránea: el papel de la industria The future of Mediterranean food: the role of industry

La Cátedra de gastronomía de Andalucía como nexo entre la universidad y la industria agroalimentaria
The Chair of gastronomy of Andalucía as a bridge between the university and the agrofood industry
Dr. Rafael Jordano Salinas

Tradición en la producción, innovación en la transformación. El caso de los productos ibéricos
Tradition in production, innovation in the transformation. The case of the Iberian products
D. Juan Antonio Ballesteros García

Alimentación Mediterránea y ecológica, una apuesta de la industria agroalimentaria
Mediterranean and ecological food, an investment of the agro-food industry
Dr. Francisco Lorenzo Tapia

Moderación y conclusiones
Chair and conclusion
Dr. Jorge Gómez Aracena

COMUNICACIONES / ABSTRACTS

Adherencia a la Dieta Mediterránea en los niños que acuden al pediatra en UGC en atención primaria

Alternativa en el control del riesgo cardiovascular en prisiones mediante el modelo de la Dieta Mediterránea

Análisis cualitativo del patrón de ingesta grasa en escolares de Granada y provincia
Beneficios de la Dieta Mediterránea en la prevención y tratamiento del síndrome metabólico

Beneficios del aceite de oliva, ¿un consumo moderado?

Educación para la salud: importancia de la Dieta Mediterránea durante el puerperio

Efecto del tipo de grasa en la dieta sobre componentes del síndrome metabólico en ratones.

El papel de la granada en la prevención del cáncer de mama

Estudios metagenómicos en ratones alimentados con aceite de oliva proporcionan los primeros datos que indican que la dieta mediterránea favorece una microbiota intestinal específica

Evaluación de la persistencia del patrón alimentario mediterráneo y composición corporal de los adolescentes madrileños.

Fitoestrógenos en la Dieta Mediterránea: beneficios para la mujer en la menopausia

Hábitos alimentarios y estado nutricional: la importancia del desayuno

Intervenciones del personal sanitario para mejorar el ánimo usando alimentos ricos en triptófano y presentes en la Dieta Mediterránea

Intervenciones del personal sanitario para mejorar el rendimiento escolar basándonos en la Dieta Mediterránea

Prevención del cáncer colorrectal asociado al consumo de aceite de oliva en la Dieta Mediterránea

Prevención del cáncer de mama asociado al consumo de aceite de oliva en la Dieta Mediterránea

Producción científica nacional e internacional sobre la Dieta Mediterránea en el periodo 2009-2012

Talleres divulgativos sobre alimentos fermentados de la Dieta Mediterránea en colegios de primaria de la provincia de Jaén

Un estilo de vida saludable, un estilo de vida mediterráneo. Descriptiva basal del estudio Evident

CONCLUSIONES / CONCLUSIONS





Dr. Gregorio Varela Moreiras

Catedrático de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad San Pablo CEU. Presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN). Madrid, España.

El Dr. Varela es actualmente Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad San Pablo-CEU en Madrid y Director del Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud de esa misma Universidad, de cuya Facultad de Ciencias Experimentales y de la Salud ha sido también Vicedecano y, más tarde, Decano hasta 2004. Ocupa el cargo de Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), cargo que también desempeñó en la Sociedad Española de Nutrición (SEN).

Es además Académico de la Real Academia de Gastronomía y miembro fundador de la Academia Española de la Nutrición y Ciencias de la Alimentación.

Ha participado o participa en más de 27 Proyectos de Investigación financiados por entidades internacionales o nacionales. A lo largo de su carrera ha recibido numerosos reconocimientos, como el Premio Internacional Hipócrates de Investigación Médica sobre Nutrición Humana, en 2005, y el Premio Ángel Herrera de la Fundación Universitaria San Pablo CEU a la mejor labor investigadora, en 2008.

“La Dieta Mediterránea vive un momento histórico óptimo por el excelente nivel de la investigación científica. Los beneficios de este patrón alimentario se multiplican. Paradójicamente, la dieta actual de los países mediterráneos, incluida España, se va alejando cada vez más del patrón de dieta prudente y saludable que antaño representaba. Recordemos, además, que no sólo es importante lo que se come, sino cómo se come. En la tradición mediterránea, la socialización constituye un modelo de salud y felicidad.”

“Mediterranean Diet is experiencing an optimum historic moment due to the excellent level of scientific research. The benefits of this dietary pattern had multiplied. Paradoxically, eating habits in the Mediterranean countries, including Spain, are now far from a moderate and healthy diet pattern that once was common. Not only what we eat is important, but how we eat it. In the Mediterranean tradition, socialization is a model of health and happiness.”

La Dieta Mediterránea tradicional está de enhorabuena. Y es que nunca antes un modelo de patrón alimentario había sido considerado para ingresar entre los reconocidos como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad por la UNESCO. Todos debemos felicitarlos. Desde luego, supone un tributo, un reconocimiento a pasadas generaciones que la practicaban de verdad. Sin embargo, como en otras facetas de nuestras vidas, también en el ámbito de la alimentación se da el fenómeno de la paradoja. Sí, hasta hace poco tiempo, la forma de alimentarse de los países europeos ribereños del Mediterráneo no tenía demasiado prestigio. Nuestra talla, en una época en que este parámetro era tenido como óptimo de salud, sería un ejemplo de nuestra “pobre alimentación”. El consumo de algunos alimentos, como el aceite de oliva o el pescado, no tenía buena reputación, mientras que hoy estos son las verdaderas “estrellas” de la Nutrición. Tampoco se debe olvidar el papel de otros factores no dietéticos en la tradición mediterránea: una vida más tranquila, con menor estrés, que conjuga el ser activa con costumbres como la siesta, etc. Se trata, en definitiva, de la felicidad y la emoción en la vida a través de la alimentación y el estilo de vida. Y es que debemos recordar que no son sólo palabras: los recientes hallazgos de proyectos como PREDIMED son muy significativos, ya que aquellas poblaciones con mayor adherencia a la Dieta Mediterránea no sólo son más felices, sino que presentan una menor tendencia a la depresión. Además, es bien conocido que son las poblaciones del Mediterráneo las que han mostrado menor tendencia al suicidio. En todo ello algo tendrá que ver la forma de alimentarnos, nuestro estilo de vida y el saber disfrutar de la misma. El binomio “mágico” Salud + Placer, como ya quedó demostrado desde antiguo en nuestro mundo mediterráneo, parece que funciona bien en nuestras vidas.

De manera general, la Dieta Mediterránea no se corresponde con su concepto geográfico. Así, por ejemplo, Portugal o las Islas Canarias, aunque geográficamente no estén bañadas por este mar, tiene unos hábitos alimentarios y unos estilos de vida que, en general, se corresponden con esta dieta.

La Dieta Mediterránea es referente de dieta variada, equilibrada, moderada y en movimiento; por lo tanto, representa un modelo alimentario saludable que se relaciona con una menor prevalencia de algunas enfermedades, lo que ha provocado que en los últimos años exista un creciente interés por conocer las características del estilo de vida y dieta mediterráneos. Esta Dieta Mediterránea se caracteriza por un alto consumo de verduras frescas, frutas, pescado, cereales y leguminosas, baja ingesta de carnes rojas, uso de aceite de oliva como principal fuente de grasa y consumo moderado de vino tinto con las comidas. Estas características son las que hacen que ésta sea una dieta equilibrada, variada y moderada, que gracias a su composición proporciona un buen aporte de hidratos de carbono

complejos, fibra, riqueza en sustancias antioxidantes y alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados. Al mismo tiempo, su contenido de ácidos grasos saturados es bajo.

No debemos olvidar que la Dieta Mediterránea no es solamente una forma de alimentarse, es también una cultura y un estilo de vida con algunas características comunes a muchos países del entorno. Entre estos factores no dietéticos se podría incluir la suavidad del clima y la siesta, el cariño y aprecio por nuestros alimentos y la forma de cocinarlos y, desde luego, la socialización, el compartirlos alrededor de una mesa. Es decir, la Dieta Mediterránea es un concepto cultural que incluye la cocina, la forma de comer, la conversación y la buena mesa. Es además soporte para las relaciones sociales y familiares, esto es, para la sociabilidad. Y es que los alimentos no son, en el Mediterráneo, meramente una fuente de nutrientes (aunque cumplen una función nutritiva), sino que también satisfacen placeres.

En vista de todo lo anterior, el 16 de noviembre de 2010, el Comité Intergubernamental para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, reunido en Nairobi, la capital de Kenia, declaró la Dieta Mediterránea Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Pero, ¿cómo nos estamos alimentando y comportando ahora los mediterráneos? En la actualidad, en Europa se presentarían los siguientes patrones y tendencias:

a) La Europa del Norte, donde hasta hace apenas una generación la dieta se caracterizaba por un consumo frecuente y abundante de carnes rojas y sus derivados; un consumo elevado de féculas, patatas y productos de repostería con hidratos de carbono refinados y grasa animal o grasa hidrogenada, así como de productos lácteos, nata y mantequilla; un consumo escaso de frutas, hortalizas, cereales integrales y legumbres; y un consumo bajo o alto de alcohol, pero de forma episódica y concentrado en los fines de semana.

Pues bien, este tipo de hábitos alimentarios se relacionaba con unos excelentes índices sanitarios: muy baja mortalidad infantil, talla elevada, baja incidencia de enfermedades infecciosas, baja frecuencia de epidemias, etc. Pero también se asociaba con una incidencia muy alta de enfermedades crónicas, como cardiopatía isquémica, y una elevada incidencia de cáncer de diferente etiología. Los efectos de los diferentes componentes de la dieta, pero, sobre todo, del conjunto de la misma y los estilos de vida asociados, parecen bien demostrados cuando se comparan con las dietas vegetarianas, las dietas semi-vegetarianas y la Dieta Mediterránea.

En los países nórdicos hace ya unos años se decidió intervenir nutricionalmente en sus poblaciones, procurando que adquirieran hábitos mediterráneos, ya que el seguimiento de una Dieta Mediterránea tradicional o ancestral se había asociado epidemiológicamente con una muy baja incidencia de enfermedades crónicas degenerativas. El resultado de aplicar esas políticas de intervención nutricional ha sido espectacular: así, si hoy visitamos Finlandia, nos encontramos con un país mediterráneo desde el punto de vista de la dieta, con una mejoría muy significativa.

b) La Europa del Este, con un empeoramiento muy acelerado en los últimos 20 años. En esta región se partía de unas dietas típicamente occidentales. La caída del muro de Berlín desencadenó consecuencias negativas desde el punto de vista nutricional, ya que en la mayoría de los países de la zona se produjo un incremento en el nivel de vida, que supone una mayor ingesta aún de alimentos ricos en grasa, principalmente saturada, y ricos en proteína de origen animal. Es un ejemplo claro de como, partiendo de dietas parecidas, los países nórdicos se hacen mediterráneos y los del Este se alejan aún más.

c) La Europa Mediterránea, con un empeoramiento progresivo muy preocupante. Efectivamente, de ser el modelo de países con una dieta a imitar por sociedades muy alejadas de este mar, como es el caso de los ya nombrados países nórdicos o los Estados Unidos, hemos pasado a una muy próxima a la ya definida como "Western Diet", con consecuencias muy negativas: por ejemplo, Grecia, patria original del modelo de Dieta Mediterránea, tiene actualmente las mayores tasas de obesidad del mundo después de Hawai. Pisándoles los talones encontramos países como Italia o España.

Debemos reflexionar a nivel individual, pero también colectivo, sobre lo que estamos haciendo mal, no sólo en la alimentación, sino también en los aspectos sociales: las nuevas formas de comer, la llamada "nutrición silenciosa", los estilos de vida sedentarios... en definitiva, la capacidad de ser autónomos y no heterónomos como, me temo, en muchas ocasiones estamos comportándonos.

Recordemos que no sólo es importante lo que como, sino también cómo lo como y con quién, y en eso la Dieta Mediterránea es la campeona.

Disfrútenla, merece la pena, porque nos da la salud y la felicidad.





Dr. Emilio Martínez de la Victoria
Universidad de Granada, España

Catedrático de Fisiología, Profesor de la Escuela de Nutrición y Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Granada. Académico fundador de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación. Especialista en Nutrición Funcional y Sistema Gastrointestinal. Experto en bases de datos de composición de alimentos y evaluación del estado nutricional de poblaciones, colectivos e individuos. Asesor de la AESAN en el estudio de dieta total de España y miembro del Comité Científico de esta Agencia. Es autor de más de 100 artículos científicos en revistas internacionales y de libros y capítulos de libros en el área de la Fisiología digestiva y la Nutrición. Es experto en ciencias de animales de laboratorio y miembro del comité científico de la revista *European Journal of Nutrition*, además de Vicepresidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

El Dr. Martínez es Coordinador de la red de excelencia europea EuroFIR en la Universidad de Granada y Presidente de la 10ª Conferencia Internacional de Datos de Composición de Alimentos organizada por la FAO-INFOODS de Granada, 2013.

“Desde mi punto de vista, la salvaguarda de la dieta mediterránea supone el mantenimiento de la identidad y la cultura mediterránea, las ventajas de salud sólidamente probadas y la sostenibilidad de un patrón alimentario basado en alimentos, mayoritariamente, de origen vegetal, estacionales y de cercanía. La DM cumple los criterios de la denominada dieta saludable y sostenible, dieta que tiene ventajas de salud manteniendo la sostenibilidad de la producción alimentaria y, en consecuencia, de nuestro medioambiente.”

“From my point of view, the safeguard of Mediterranean diet involves the maintenance of the Mediterranean identity and culture, the healthy benefits solidly proved and the sustainability of a food pattern mainly based on vegetal, seasonal and local products. The MD meets the criteria of the so-called healthy and sustainable diet, a diet which has healthy benefits while maintains the sustainability of food production and, consequently, of our environment.”

Conclusiones Conclusions

La alianza entre profesionales de la salud, el sector de la producción agroalimentaria y las instituciones públicas es un factor clave para el diseño de estrategias que procuren la salvaguarda de la Dieta Mediterránea. Estas estrategias no estarían completas sin la aportación de los profesionales de la gastronomía y el notable trabajo de cientos de investigadores en España y en otros países. Dada su destacable trayectoria tanto en el ámbito médico como en el gastronómico, el Dr. Gregorio Varela fue capaz de trasladar, en su ponencia magistral, este punto de vista plural para la protección del legado que es la Dieta Mediterránea. Según el Presidente de la FEN, es preciso que la población conozca en qué consiste la Dieta Mediterránea: una dieta saludable que, a diferencia de otras, no promueve la prohibición de alimentos y la monotonía, sino la variedad y la pluralidad guiadas por el equilibrio y la moderación. Este patrón de alimentación comprende no sólo aquellos alimentos que, por haber sido objeto de relevantes investigaciones, han acaparado la atención, como son el aceite de oliva o las nueces, sino que también incluye otros a veces relegados a un lugar secundario, como son las legumbres o los cereales. Y puesto que el aprendizaje de ciertas habilidades culinarias es necesario para poner en práctica una Dieta Mediterránea completa, el acercar a la población el gusto por la gastronomía es otra eficaz estrategia para salvaguardar esta tradición.

Hechas estas reflexiones, las estrategias para la salvaguarda de la Dieta Mediterránea pasan por:

- 1) La educación de la población en su cultura alimentaria, en especial en los centros docentes.
- 2) La promoción dentro de mundo de la gastronomía y de la formación de las nuevas generaciones de profesionales de la Hostelería.
- 3) El apoyo Institucional a los productores de alimentos, estableciendo valores añadidos a los alimentos mediterráneos.
- 4) Políticas de investigación en este campo, en las dos vertientes salud-sostenibilidad.
- 5) 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 de salud.

Los profesionales de la salud y las campañas impulsadas por las instituciones ocupan un importante papel en la educación a los ciudadanos alrededor de estos conocimientos, pero más allá de lo puesto en marcha por entes externos, resulta fundamental fomentar la autonomía y las capacidades personales para la toma de decisiones, ya que el firme convencimiento de los individuos que forman las comunidades es imprescindible para garantizar la pervivencia del patrimonio cultural que es la Dieta Mediterránea.

La Dieta Mediterránea como herramienta para la prevención de la enfermedad cardiovascular
The Mediterranean Diet as a tool for the prevention of cardiovascular disease



Dr. Enrique Gómez Gracia
Dpto. de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad de Málaga. España.

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Málaga y Premio extraordinario del Doctorado en Medicina Preventiva y Salud Pública, con el trabajo de investigación: "Análisis epidemiológico de la delincuencia juvenil". Especialista en "Sociología Sanitaria" por la Universidad de Bolonia, Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública y Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. Desde 1991 es Profesor Titular de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Málaga y Co-Director del Doctorado en Salud Pública.

El Dr, Enrique Gómez Gracia cuenta con más de 50 publicaciones de alto impacto en revistas nacionales e internacionales de su especialidad y ha colaborado en la elaboración de varios capítulos del libro "Medicina Preventiva" (En Gálvez R., Sierra A. et al. (eds): Piédrola G., 11ª Edición. Barcelona, 2008) escrito por especialistas en Medicina Preventiva y Salud Pública de su país. Desde 2003 es el responsable del grupo de investigación PREDIMED (Dieta Mediterránea y Prevención de la Enfermedades Cardiovasculares) como IP del nodo de Málaga.

"PREDIMED, un novedoso estudio experimental multicéntrico financiado por el FISS (Fondo de Investigación Sociosanitarias, Ministerio de Sanidad) y cuyos resultados se han publicado recientemente en la revista internacional "New England Journal of Medicine", ha demostrado por primera vez que el consumo de una Dieta Mediterránea enriquecida con frutos secos (almendras, avellanas y nueces) o con aceite de oliva virgen disminuye la incidencia de eventos cardiovasculares, infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares y mortalidad cardiovascular."

"PREDIMED, an innovate multicenter pilot study funded by the FISS (Socio-sanity Research Fund, Spanish Ministry of Health) whose results were recently published on the international "New England Journal of Medicine", has shown for the first time that the consumption of a Mediterranean Diet enriched with nuts (almonds, hazelnuts and walnuts) or virgin olive oil reduces the incidence of cardiovascular events, myocardial infarction, stroke and cardiovascular mortality."

El ESTUDIO PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), un estudio clínico cuyos resultados han sido publicados en la prestigiosa revista "New England Journal of Medicine", concluye que una Dieta Mediterránea suplementada con frutos secos o aceite de oliva reduce hasta en un 30% el riesgo cardiovascular, disminuyendo la incidencia de eventos cardiovasculares, infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares y mortalidad cardiovascular.

Para el desarrollo de este trabajo se ha realizado un estudio de intervención, un ensayo de campo prospectivo, aleatorizado, multicéntrico, longitudinal y controlado. En total han participado 16 grupos de investigación repartidos por siete comunidades autónomas y se ha seguido, durante casi cinco años, a 7.447 personas de entre 55 y 80 años de edad con alto riesgo cardiovascular.

Los participantes en el estudio fueron distribuidos de forma aleatoria en tres grupos: el primero de ellos estaba compuesto por sujetos que recibieron productos de la Dieta Mediterránea enriquecidos con 50 mililitros diarios de aceite de oliva virgen extra; en el segundo se añadieron 30 gramos al día de nueces, avellanas y almendras al patrón general de comidas; y, en el tercero, un grupo control, se siguió una dieta baja en grasa según los consejos de la American Heart Association.

La duración del estudio ha sido de 10 años. Durante el seguimiento se han evaluado el efecto de cada intervención dietética sobre la mortalidad y la incidencia de enfermedades cardiovasculares y de otras patologías frecuentes, como el cáncer o la demencia. Paralelamente, se evaluaron otras variables, como el perfil lipídico, la coagulación, el estrés oxidativo, la homocisteína, la inflamación y la disfunción endotelial, que se consideran marcadores relacionados con la aparición y progresión de la arteriosclerosis.



Los responsables del estudio en el nodo Málaga pertenecen al Departamento de Medicina Preventiva de la Universidad de Málaga que dirige el Profesor Fernández-Crehuet, siendo mi colega, la Doctora Julia Wemberg, y yo los investigadores principales, junto al resto de profesores del Departamento.

Aunque con anterioridad al desarrollo de PREDIMED numerosos estudios epidemiológicos y clínicos habían sugerido que la Dieta Mediterránea podría ejercer un efecto protector sobre el sistema cardiovascular, no se había realizado ningún estudio aleatorizado que proporcionase una evidencia científica de nivel suficiente para efectuar recomendaciones dietéticas en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular. Por primera vez, y con un alto grado de evidencia, PREDIMED ha demostrado que la Dieta Mediterránea suplementada con grasa de origen vegetal y alto contenido en antioxidantes reduce la incidencia de eventos cardiovasculares mayores y la mortalidad cardiovascular. Por tanto, las conclusiones de este estudio apoyan la hipótesis de que las grasas de origen vegetal son saludables y que los frutos secos y el aceite de oliva virgen extra son alimentos que nos aportan este tipo de grasa beneficiosa. Esto exige cambiar las recomendaciones nutricionales internacionales que reiteradamente han venido proponiendo la dieta pobre en grasa como base de la prevención cardiovascular.

Los resultados son concluyentes: 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. El estudio ha mostrado 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. En resumen, la reducción absoluta del riesgo es de aproximadamente 3 eventos cardiovasculares por cada 1000 personas/año y la reducción relativa del riesgo se sitúa en torno al 30% en participantes de alto riesgo de enfermedad cardiovascular. Esta investigación apoya el beneficio que suponen seguir una Dieta Mediterránea para disminuir el riesgo de eventos cardiovasculares.

La investigación ha sido financiada por el Instituto de Salud Carlos III y el Ciber de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERObn) con más de 6,8 millones de euros. También han colaborado Hojiblanca, el Patronato Comunal Olivarero, Borges y Morella Nut (Reus), que han aportado los productos, pero no han intervenido en el diseño, análisis o redacción de los resultados de la investigación.

El estudio ha tenido un gran eco internacional, hasta el punto de que algún periódico americano (The Daily Beast) ha llegado a titular, comentando esta noticia, “Eat olives, live forever”, es decir “Come aceitunas y vivirás eternamente”.

Más información sobre el estudio en www.predimed.es.

Alimentación Mediterránea, aceite de oliva y salud cognitiva Mediterranean food, olive oil and cognitive health



Dra. Theodora Psaltopoulou
Departamento de Higiene, Epidemiología y Estadística Médica. Universidad de Atenas. Grecia.

La Dra. Psaltopoulou lleva más de 10 años implicada activamente en la investigación sobre Dieta Mediterránea y es autora de más de 40 artículos originales en relación a ella. Actualmente es profesora en el Departamento de Higiene, Epidemiología y Estadística Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad Nacional de Atenas, donde anteriormente ha desarrollado un postdoctorado sobre los efectos de la nutrición en el deterioro cognitivo, los trastornos afectivos y la tercera edad. En los últimos meses, junto a otras colegas, la Dra. Psaltopoulou viene trabajando en diversos proyectos de investigación para seguir profundizando en el conocimiento sobre la asociación entre la adherencia a la Dieta Mediterránea y la salud cognitiva.

“La adherencia a una Dieta Mediterránea se ha asociado con una con la prevención cardiovascular y cáncer. Sin embargo, existen evidencias que relacionan este patrón de alimentación con la protección frente a enfermedades cerebrales, como el accidente cerebrovascular, la depresión y el deterioro cognitivo.”

“Adherence to a Mediterranean Diet has been associated with the prevention of cardiovascular disease and cancer. However, there is evidence to relate this food pattern with protection against brain diseases, including stroke, depression and cognitive impairment.”

La adherencia a la Dieta Mediterránea (DM) se ha asociado a una mejor supervivencia global, así como a la prevención de enfermedades cardiovascular y del cáncer. No obstante, los datos acumulados en relación a enfermedades cerebrales, como el accidente cerebrovascular, la depresión y el deterioro cognitivo (DC), no habían sido sometidos aún a un meta-análisis. Con el fin de profundizar en el conocimiento de la relación entre Dieta Mediterránea y las afecciones cerebrales mencionadas, investigadores de los campos de la epidemiología, la nutrición, la psiquiatría y la neurología adscritos a las universidades de Atenas y de Génova, nos propusimos realizar una revisión sistemática y un meta-análisis de los datos disponibles, cuyos resultado se publicaron este año en la revista “Annals of Neurology”.

Objetivo

Sintetizar cuantitativamente todos los estudios de cohortes, estudios transversales y de control de casos que analizan la asociación entre la adherencia a la DM y el riesgo de accidente cerebrovascular, depresión, deterioro cognitivo y enfermedad de Parkinson.

Fuentes y selección de estudios

Las publicaciones potencialmente elegibles fueron aquellas que proporcionan estimaciones, de forma directa o indirecta, del riesgo relativo a las afecciones mencionadas y su asociación a la adherencia a una DM. Los estudios fueron extraídos de PubMed, con fechas anteriores al 31 de octubre de 2012. Se realizaron búsquedas en las listas de referencias de los artículos pertinentes de manera sistemática en un procedimiento de “bola de nieve”.

Extracción de datos

Se extrajeron las características del estudio y de las estimaciones del efecto máximo ajustado. Los datos fueron extraídos de forma independiente por dos revisores y la decisión final se tomó por consenso. La extracción de datos separados y el análisis se llevó a cabo para una alta y una moderada adherencia a la DM.

Resultados

Se incluyeron 22 estudios seleccionados de entre los elegibles: 11 vinculados al accidente cerebrovascular, nueve a la depresión y ocho para el deterioro cognitivo, de los cuales sólo uno hacía refería a la enfermedad de Parkinson. De forma consistente, la alta adherencia a la DM se asociaba a un menor riesgo de accidente cerebrovascular (efecto estimado = 0,71, DC del 95%: 0,57 hasta 0,89), así como a una menor incidencia de depresión (efecto estimado = 0,68, DC del 95%: 0,54 a 0,86) y de deterioro cognitivo (efecto estimado = 0,60, DC del 95%: 0,43 a 0,83). De forma similar, una adherencia moderada a la DM se asoció con un menor riesgo de depresión y deterioro cognitivo, mientras que el efecto protector frente al ictus fue sólo marginal.

Los análisis de subgrupos destacaron la acción protectora de una alta adherencia a la DM en términos de reducción del riesgo de accidente cerebrovascular isquémico, de deterioro cognitivo leve, demencia y, particularmente, enfermedad de Alzheimer. El análisis indicó además que el efecto protector para la prevención del ictus se observaba de forma más importante entre varones. En cuanto a la depresión, los efectos protectores de la alta adherencia a DM aparecían independientes de la edad, mientras que, en el caso de una adherencia moderada, estos efectos beneficiosos parecieron desvanecerse con la edad avanzada.

Conclusiones

La adherencia a la DM puede proporcionar importantes beneficios en la prevención de una serie de enfermedades cerebrales como el accidente cerebrovascular, la depresión y el deterioro cognitivo, lo que puede ser especialmente relevante dado el creciente envejecimiento de las sociedades occidentales.

Artículo completo en: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ana.23944/abstract>

Alimentos Mediterráneos. Innovación y claves para preservar una saludable tradición **Mediterranean food products. Innovation and keys to preserve a healthy tradition**



Dr. Dimitros Boskou
Departamento de Química. Universidad Aristotélica de Tesalónica. Grecia.

Doctor en Química y Doctor en Ciencias, es actualmente profesor de química de los alimentos en la Facultad de Química de la Universidad Aristotélica de Tesalónica. Es miembro del Panel de Aditivos Alimentarios de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), de la Sociedad Griega de Química y del Instituto de Ciencia de los Alimentos y Tecnología de Reino Unido. Ha sido además representante nacional de la Comisión de aceites, grasas y derivados de la Unión Internacional de Química Pura y Aplicada (IUPAC) entre 1986-1998. Durante diez años fue también miembro del Consejo

Superior de Química de Grecia y, durante otros cinco, miembro del Comité Científico de Alimentación Humana de la Comisión Europea.

Es autor de 85 artículos y de más de 10 capítulos y reseñas de libros relacionados con las grasas, los antioxidantes naturales y la química del aceite de oliva. Ha participado como colaborador en diversos libros sobre esta temática y ha colaborado en la elaboración de enciclopedias científicas internacionales y del “Lexicon of Lipid Nutrition”, una obra conjunta del IUPAC y el IUNS.

“Actualmente disponemos de numerosas evidencias científicas que confirman los beneficios de los productos de la Alimentación Mediterránea. Para preservar la Dieta Mediterránea tradicional es necesario garantizar la protección de los consumidores frente a productos dudosos y no reglamentados con alegaciones que hacen referencia a los efectos saludables de la Dieta Mediterránea. Por su parte, los avances tecnológicos deberían estar orientados a mejorar la calidad y la conservación del producto final, sacando partido tanto de técnicas tradicionales como de procesos innovadores”

“Nowadays, many scientific evidences confirming the benefits of Mediterranean food products are available. To preserve the traditional Mediterranean Diet is necessary to ensure the protection of consumers against questionable and unregulated products with claims which refer to the healthy effects Mediterranean Diet. Meanwhile, technological advances should be focused on improving the quality and preservation of the final product, taking advantage of both traditional techniques and innovative processes.”

Los productos alimenticios de la Dieta Mediterránea se han ido revalorizando en los últimos años debido a la constatación de los efectos beneficiosos para la salud que proporcionan. Actualmente disponemos de numerosas evidencias científicas en este sentido, mientras las investigaciones en marcha siguen produciendo nuevos resultados a favor de la Dieta Mediterránea y de los productos que forman parte de ella.

Conocimiento del verdadero significado de la Dieta Mediterránea tradicional

En la actualidad, cuando se habla de alimentación, se hace mención a cientos de productos “más saludables”, lo cual hace que los consumidores se sientan confusos. Éstos deben ser correctamente orientados para poder entender cuál es el significado real de Dieta Mediterránea tradicional y cuáles son los hábitos alimentarios característicos de las zonas de cultivo del olivo en la región mediterránea. En esta tradición, la alimentación es un factor fundamental para la obtención de los beneficios saludables que se le atribuyen, pero otros factores como el estilo de vida, las condiciones climáticas, la preservación de la estructura familiar y el ambiente psicológico pueden desempeñar funciones auxiliares.

Protección de los consumidores frente a productos no regulados

Los consumidores deben estar protegidos frente a productos no regulados o con alegaciones y propiedades dudosas. Los avances en la tecnología han desencadenado la aparición de productos de imitación que están inundando el mercado. Actualmente la puerta está abierta a la entrada de productos sustitutivos, que hablan de salud y bienestar y que contienen ingredientes bioactivos (obtenidos principalmente de fuentes baratas) con alegaciones que hacen referencia a la Dieta Mediterránea. Este es el caso, por ejemplo, del polvo de oliva. En este tipo de casos la composición, acción y relación dosis-eficacia no está bien documentada, lo que puede llevar a equívocos.

Consumidores, productores e investigadores

El interés del consumidor en los productos alimentarios ligados a la tradición de la región del Mediterráneo ha ido creciendo en los últimos años. Sin embargo, con pocas excepciones, las propiedades y la calidad atribuidas y que busca es consumidor no siempre han sido debidamente documentadas a partir de investigaciones sólidas, especialmente en lo que se refiere al análisis que garantiza la tipicidad de tales productos. Los productores deberían indicar con mayor claridad la relación existente entre la composición y las propiedades de los productos y las referencias geográficas y deberían demostrar a los consumidores que esta distinción no se basa únicamente en una división administrativa de determinadas zonas de producción, sino en la verdadera preservación de la calidad tradicional y de los conocimientos locales que garantizan factores intrínsecos tales como el color, sabor, apariencia, composición, etc.

Asimismo, los consumidores deberían entender mejor cómo la restauración moderna puede coexistir con la cocina tradicional y deberían ser capaces de evaluar los productos que son a la vez innovadores y tradicionales.

Innovación y desarrollo tecnológico de ingredientes bioactivos en alimentos mediterráneos

A pesar de los muchos proyectos de investigación en torno a la Dieta Mediterránea puestos en marcha, el I+D+i en esta área no ha sido reconocido particularmente eficaz. En general, existe una brecha entre los actores, sobre todo entre los investigadores externos y la industria. En este contexto, los resultados de las empresas que desarrollan innovación a nivel interno son más visibles.

Los avances tecnológicos relacionados con los alimentos mediterráneos deberían orientarse a mejorar la calidad y la conservación de los ingredientes bioactivos naturalmente presentes en el producto final. De esta forma podría sacarse un mayor partido de los productos mediterráneos y de sus componentes saludables, que aún no han sido del todo estudiados por la industria. Los científicos de área de las Biociencias pronto podrán indicar más claramente el impacto en la salud de estos compuestos bioactivos, cuál es su biodisponibilidad real, así como sus posibles sinergias.

Actualmente existen muchas otras buenas ideas aún en fase experimental, como son, por ejemplo, la formulación de recetas tradicionales adaptadas al estilo de vida moderno (retro-innovación), el desarrollo de productos lácteos bajos en grasa, de mostazas y patés enriquecidos con nuevos antioxidantes de origen vegetal, así como de muchos otros productos innovadores rescatados de la tradición.



Dra. Valentina Ruíz Gutiérrez.
Instituto de la Grasa. CSIC. Sevilla, España

Profesora de investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en el Instituto de la Grasa de Sevilla, donde dirige el grupo de Nutrición y Metabolismo Lipídico desde 1991, la Dra. Valentina Ruíz es una de las 'pioneras' de la investigación de líneas de nutrición en aceite de oliva.

Sus trabajos han resultado clave para que se reconozcan las excelentes propiedades de este alimento y, de hecho, fue ella la que, en 1996, describió los efectos positivos del aceite de oliva sobre la tensión arterial en una comunidad de monjas de clausura. Ha sido directora de 25 proyectos de investigación nacionales e internacionales, con más de 260 trabajos publicados, y ha dirigido 15 tesis doctorales. Forma parte del equipo PREDIMED, proyecto con más de 8.000 enfermos, donde se estudia la eficacia de una dieta tipo mediterráneo en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular. Su trayectoria científica se ha visto reconocida con la Medalla Chevreul en 2006 y Primer Premio Nacional de Investigación Aplicada en Fitoterapia y Nutrición, en 2007, entre otros galardones.

"Tras 10 años de duro trabajo en el estudio PREDIMED (¡Al fin!) hemos demostrado que la Dieta Mediterránea es preventiva, pero también curativa. Además, sus resultados han tenido una excelente acogida por parte de los medios de comunicación, lo que es de suma importancia para el futuro de la Dieta Mediterránea y, en particular, del aceite de oliva. Ahora sólo falta que España aproveche el ambiente creado y se tome en serio el olivar y el aceite de oliva de calidad. Aún cuando, de momento, me conformaría con que la Dieta Mediterránea no siga retrocediendo en nuestra querida España."

"After 10 years of hard working on the PREDIMED study (at last!) we have shown that Mediterranean Diet is preventive but also curative. Furthermore, media had widely covered these results, which is very important for the future of the Mediterranean Diet and, in particular, for olive oil. Now Spain should take advantage of the atmosphere created and should take seriously olives and olive oil quality. Although I'd be happy if the Mediterranean Diet doesn't step back in our beloved Spain."

Conclusiones Conclusions

Los resultados de las últimas investigaciones sobre los efectos que la Dieta Mediterránea puede tener en la salud han revolucionado la forma de entender la nutrición a nivel mundial. Ahora tenemos más argumentos para afirmar que este tipo de alimentación es, además de una eficaz herramienta preventiva, un valioso recurso para el tratamiento de algunas de las enfermedades con mayor prevalencia en las sociedades occidentales. Ello añade motivos a la necesidad de salvaguardar la Dieta Mediterránea y de potenciar el consumo de los alimentos que forman parte de ella.

La proliferación de estudios que centran su atención en los posibles beneficios de la Dieta Mediterránea coincide con la búsqueda de nuevas soluciones para evitar que los índices de exceso de peso sigan aumentando cada año, ya que la obesidad se ha convertido en uno de los grandes problemas de salud pública a nivel mundial. Asimismo, es alarmante la elevada morbilidad cardiovascular, siendo la obesidad uno de los principales factores de riesgo de este tipo de enfermedades.

Como ha demostrado el Estudio PREDIMED tras diez años de intenso trabajo, la Dieta Mediterránea es una eficaz herramienta para prevenir el riesgo cardiovascular. Se ha comprobado que tiene efectos beneficiosos en la resistencia a insulina, la presión arterial, el patrón lipídico, los parámetros de inflamación y el estrés oxidativo. También se han observado beneficios sobre el síndrome metabólico, así como una disminución de la incidencia de nuevos casos de diabetes.

Estudios como los desarrollados en la Universidad de Atenas ponen de manifiesto que la Dieta Mediterránea también puede ser muy útil en la prevención de enfermedades cerebrales como el accidente cerebrovascular, la depresión y el deterioro cognitivo. Dado el progresivo envejecimiento de sociedades como la española, la salvaguarda de la Dieta Mediterránea resulta especialmente interesante para preservar la salud cerebral de los ciudadanos.

Si hace años el tratamiento nutricional para las personas con sobrepeso y enfermedad cardiovascular pasaba por la práctica eliminación de las grasas en la dieta, hoy sabemos que la grasa insaturada que proporciona la equilibrada Dieta Mediterránea tiene un efecto positivo sobre la salud, llegando a ser no sólo preventiva, sino también curativa. Este descubrimiento ha abierto el camino a un abordaje nutricional de la enfermedad que mejore de forma significativa el pronóstico de los pacientes: una buena evidencia científica orientará a todas las poblaciones hacia unas buenas prácticas nutricionales y de comportamiento.

Para que estas buenas prácticas nutricionales sean posibles es necesaria, además, la cooperación de la industria agroalimentaria. Así, las empresas deben poder garantizar la composición y propiedades que se atribuyen a cada producto, sabiendo lograr un equilibrio entre tradición e innovación que permita conservar lo mejor de la alimentación de nuestros antepasados y, al mismo tiempo, aprovechar las ventajas que nos brinda la tecnología.





Dra. Claudia Sorlini
Coordinadora del Comité Científico de EXPO 2015, Milán. Italia.

Catedrática de Microbiología Agrícola y profesora de biotecnología en cultivos, alimentación, agricultura y medioambiente en la Universidad de Milán, donde también es delegada del Rector de Cooperación Internacional para el Desarrollo y, anteriormente, desempeñó los cargos de Decana de la Facultad de Agricultura, Jefa del Departamento de Alimentos y Ciencias y Microbiología, Presidenta de los cursos de doctorado de la Escuela Superior de Agricultura, Ciencias Nutricionales y Ambientales y Biotecnología, así como miembro de la Comisión de Igualdad de Oportunidades de esta Universidad.

La Dra. Sorlini es miembro de las fundaciones “Milano Ristorazione” desde 2011 y del “Parco Tecnologico Padano”. Ocupa asimismo el cargo de Vicepresidenta de Touring Club Italiano y de Editora Jefe de la revista científica internacional “Anales de Microbiología”.

“La Dieta Mediterránea es un recurso extraordinario reconocida como “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad” por la UNESCO. La EXPO 2015 será una gran oportunidad para difundir el conocimiento sobre la misma, para dar a conocer la historia, la ciencia, la tecnología, el trabajo y las tierras que generaron este tipo de alimentos. Sin embargo, con el fin de garantizar la conservación de esta peculiar dieta, es necesario establecer un modelo de desarrollo sostenible.”

“Mediterranean Diet is an extraordinary resource acknowledged as a “Intangible Cultural Heritage of Humanity” by the UNESCO. EXPO 2015 will be a great opportunity to spread the knowledge about it, to illustrate the history, science, technology, work and lands that generated these kinds of food. However, in order to guarantee the conservation of this peculiarity it is necessary to set a model of sustainable development.”

La Dieta Mediterránea se basa en los alimentos producidos en las condiciones climáticas de las tierras bañadas por el Mediterráneo que, a lo largo de siglos, las distintas generaciones de habitantes de la costa han sabido combinar magistralmente. Esta dieta constituye un recurso extraordinario reconocido como “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad” por la UNESCO.

La **EXPO 2015**, que tendrá lugar en Milán y que llevará por lema “Nutrir el Planeta. Energía para la vida”, representa una oportunidad extraordinaria para difundir el conocimiento sobre la Dieta Mediterránea, para ilustrar su historia, la ciencia y la tecnología desarrolladas en torno a ella, para dar a conocer las tierras y el trabajo que generaron este tipo de alimentos.

Con el fin de garantizar la conservación de las peculiares condiciones que han permitido el desarrollo de la Dieta Mediterránea es necesario establecer un modelo de desarrollo sostenible que permita luchar contra la escasez de agua, el cambio climático y la desertificación, así como amortiguar la escasa disponibilidad de fuentes energéticas renovables, el agotamiento del suelo disponible debido a la urbanización, la pérdida de terrenos fértiles y de biodiversidad. Todos ellos, factores que ponen en peligro este importante recurso.

Orientados a este fin, en EXPO 2015 se propondrán como algunos de los temas de trabajo y debate:

- La mejora la calidad y la seguridad de los alimentos, de forma que se garantice el acceso a fuentes suficientes de alimentos sanos y de agua potable.
- La erradicación del hambre, la sed, la mortalidad infantil y la desnutrición que aquejan a 850 millones de personas en el planeta.
- La prevención de nuevos grandes males sociales de nuestro tiempo, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, mejorando las prácticas que permitan detener su propagación.
- La promoción de la innovación a través de la investigación y la tecnología para mejorar las características nutricionales de los productos, su almacenamiento y distribución.
- La educación nutricional para el fomento de nuevas formas de vida, especialmente en niños, adolescentes, discapacitados y ancianos.
- La difusión del conocimiento de las “tradiciones alimentarias” como parte del legado cultural de los pueblos.
- La salvaguarda de la biodiversidad y el respeto al medio ambiente.



Dr. Emilio Martínez de la Victoria
Universidad de Granada, España

Catedrático de Fisiología, Profesor de la Escuela de Nutrición y Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Granada. Académico fundador de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación. Especialista en Nutrición funcional y Sistema gastrointestinal. Experto en bases de datos de composición de alimentos y evaluación del estado nutricional de poblaciones, colectivos e individuos. Asesor de la AESAN en el estudio de dieta total de España y miembro del Comité Científico de esta Agencia. Es autor de más de 100

artículos científicos en revistas internacionales y de libros y capítulos de libros en el área de la Fisiología digestiva y la Nutrición. Es experto en ciencias de animales de laboratorio y miembro del comité científico de la revista *European Journal of Nutrition*, además de Vicepresidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

El Dr. Martínez es Coordinador de la red de excelencia europea EuroFIR en la Universidad de Granada y Presidente de la 10ª Conferencia Internacional de Datos de Composición de Alimentos organizada por la FAO-INFOODS de Granada, 2013.

Conclusiones Conclusions

EXPO 2015, el gran evento que está preparando Milán y de cuyo Comité Científico es miembro Claudia Sorlini, toma como punto de arranque la pregunta “¿Es posible asegurar una alimentación suficiente, de calidad, sana y sostenible para toda la humanidad?”. Una cuestión que merece la pena plantearse en un entorno cambiante como el actual, en el que tenemos que enfrentarnos a problemas como el cambio climático, la escasez de agua o la pérdida de biodiversidad. Estas circunstancias conviven con una paradoja bien conocida: mientras los casos de obesidad sigue creciendo en algunos países, miles de personas sufren de malnutrición por la falta de alimentos.

Al hablar del futuro de la Dieta Mediterránea, es necesario detenerse a reflexionar sobre qué medidas sería posible desarrollar con el fin de asegurar su sostenibilidad y, por tanto, su conservación a largo plazo. La fórmula de lo que se conoce como “Revolución Verde”, que supuso un aumento espectacular de la producción agrícola gracias a la introducción, a partir de los años 50, de tecnologías como las variedades de alto rendimiento y los nuevos plaguicidas y fertilizantes, ya no es del todo válida. Aunque la cantidad de alimento disponible se incrementó de forma significativa gracias a estas técnicas intensivas de gestión de los cultivos, su aplicación conlleva también un perjuicio al medio ambiente en forma de reducción de la biodiversidad, agotamiento de los suelos y de los recursos acuíferos y contaminación, así como posibles riesgos para la salud humana. Actualmente es necesario repensar los modelos de explotación agrícola y adoptar comportamientos sostenibles, aplicando nuevas tecnologías y nuevos criterios para alcanzar un mejor equilibrio entre los recursos y el consumo.

Debemos plantearnos la necesidad de poner en marcha una nueva revolución verde acorde a los principios del desarrollo sostenible. Esto es, aquella que incorpore sistemas ahorrativos de riego y el uso de energías renovables, que limite las emisiones de CO₂ y evite la desertificación y el agotamiento de nutrientes de los suelos, que opte por variedades resistentes a plagas y fertilizantes naturales para frenar la contaminación, asegurando siempre la conservación de la biodiversidad.

Para su salvaguarda, la Dieta Mediterránea debería tener como soporte un sistema de agricultura sostenible que se adapte a las condiciones particulares de la cuenca del Mediterráneo. En la EXPO 2015, los más de 130 países participantes compartirán resultados de recientes investigaciones y buenas prácticas para que, poco a poco, se vaya poniendo en marcha un nuevo sistema de agricultura más ecológico y respetuoso con el medio, capaz de asegurar la seguridad alimentaria y el abastecimiento para de toda la población del planeta, de forma que se apalie el problema del hambre en el mundo, pero también se frenen epidemias como la obesidad. Las regiones del Mediterráneo, que apuestan por conservar la variedad y la calidad de su dieta tradicional, tienen mucho que aportar para la consecución de estos ambiciosos objetivos.



Revalorizar la Gastronomía Mediterránea dentro y fuera de nuestras fronteras: entre la tradición y la innovación

Revaluing Mediterranean Gastronomy inside and outside our borders: between tradition and innovation



D. Juan Andrés R. Morilla

Chef y Gerente del Restaurante El Claustro. Granada, España. Mejor Cocinero de España 2009 y finalista Bocuse d'Or 2011.

El chef Juan Andrés Morilla (Sevilla, 1980), andaluz en su máxima expresión, claro exponente de que el 'ayer' es un ingrediente básico para cocinar el 'mañana', el primer chef de Andalucía que ha representado a su país en el Mundial de Cocineros Bocuse d'Or, el Mejor Cocinero de España 2009 y uno de los cien jóvenes líderes del futuro – según la revista Capital, esconde bajo la sartén una filosofía muy particular y noble de la gastronomía. Las técnicas sofisticadas y vanguardistas que juegan a hacer magia entre los fogones y ante la vista son importantes. Pero el modernismo de nada sirve y a nada sabe sin la materia prima. Y, en este sentido, el chef Juan Andrés Morilla cimenta su creatividad e innovación en los productos de su tierra.

“La Gastronomía Mediterránea es una de nuestras marcas de identidad: a través de la gastronomía cabe la posibilidad de conocer un lugar, su historia, sus gentes, su forma de vida y, además, experimentar algunos de los momentos más auténticos del viaje. La cocina típica regional muestra en sus ingredientes, modos de cocinar, etc., las huellas del pasado de cada pueblo.”

“Mediterranean Gastronomy is one of our symbols of identity: through gastronomy it is possible to know a place, its history, its people, their way of life and also live some of the most authentic moments of the journey. The regional cuisine shows in its ingredients, cooking modes, etc., the traces of the past in each people.”

El Turismo y la Gastronomía constituyen una marca de identidad: a través de la gastronomía cabe la posibilidad de conocer un lugar, su historia, sus gentes, su forma de vida y, además, experimentar algunos de los momentos más auténticos del viaje. La cocina típica regional muestra en sus ingredientes, modos de cocinar, etc., las huellas del pasado de cada pueblo.

Nuestros ingredientes, los propios de la Dieta Mediterránea, son únicos y versátiles. En nuestra cocina no puede faltar la combinación de productos naturales y especias. La gastronomía andaluza es rica y variada, siendo su base primordial el aceite de oliva virgen, que le imprime un sabor y un carácter inconfundibles. En ella se deja sentir, además, la influencia de otras culturas, como la romana o la árabe.

La dedicación, la minuciosidad y la pasión en la cocina son nuestros elementos diferenciales. Estos ingredientes son también el origen de los grandes chefs y las grandes creaciones culinarias de la gastronomía, que es, sin duda, una carrera vocacional.

Para lograr la salvaguarda de la Dieta Mediterránea a través de la gastronomía debemos aprender a conjugar tradición e innovación. Una vez pasado el *boom* de lo moderno, hay cierta añoranza de lo tradicional en cocina, de la bodega de toda la vida. A nivel de consumo, la idea “vida de barrio” tiene ahora más valor añadido que nunca. La gastronomía debe saber conservar y sacar partido a este legado tradicional de gran valor culinario y cultural.

Recuperación y salvaguarda de la biodiversidad Recovery and preservation of biodiversity



Dr. Santiago Orts Pérez
Doctor en Biología. Premio Nacional de Gastronomía a la Investigación en Alimentación. Elche, España.

Licenciado en Biología, Santiago Orts comenzó a trabajar, en 1990, en la empresa familiar Jardinería Huerto del Cura, centrándose en el cultivo de palmeras y en la investigación sobre esta especie y publicando más de 40 artículos en prestigiosas revistas científicas internacionales. Su inquietud y preocupación por esta familia de plantas le mueve a impulsar un proyecto de cultivo palmeras para la producción de dátiles en Elche. En 2000 comenzó el proyecto “dátil fresco”. Su afición a la cocina fue clave para conectar afición con profesión y lleva los dátiles frescos a la alta cocina

española. A partir de ese momento enfoca su vida profesional hacia el campo de la Gastronomía, aportando al panorama gastronómico materias primas en forma de frutas y verduras totalmente desconocidas. Ha colaborado en distintas publicaciones gastronómicas de primer nivel para eminentes chefs españoles como Martín Berasategui, Quique Dacosta y para Andoni L. Adúriz. En el 2005 comienza el proyecto “Gastrobotánica” con el chef Rodrigo de la Calle, creando juntos un tándem científico-culinario. En junio de 2011 es galardonado con el Premio Nacional de Gastronomía por la RAG (Real Academia de Gastronomía) en el apartado de mejor científico en Alimentación. Actualmente trabaja en diferentes proyectos innovadores que conectan una agricultura moderna con el mundo de la gastronomía al frente del Departamento de Producción de la empresa Huerto Gourmet.

“Los cultivos mediterráneos tradicionales constituyen un excelente punto de partida para la innovación gastronómica. Dos familias de frutas, dátiles frescos y tomates, y su diversidad son el punto de apoyo donde la empresa Huerto Gourmet basa desde hace años su estrategia de desarrollo.”

“The traditional Mediterranean crops are an excellent starting point for culinary innovation. Two families of fruits, fresh dates and tomatoes, and their diversity are the fulcrum where the company Huerto Gourmet has based its development strategy for years.”

La recuperación de la biodiversidad como punto de partida

En Huerto Gourmet apostamos por la biodiversidad desde el minuto uno de la creación de nuestro proyecto empresarial, teniendo como objetivo fundamental el aportar como novedad al campo de la gastronomía variedades de frutas perdidas que sí consumían nuestros antepasados.

En el año 2001 comenzamos una selección de palmeras de entre las miles de especies del palmeral rural de Elche para recuperar variedades de dátiles perdidas. El palmeral de Elche es un gran banco de germoplasma, pues las palmeras las trajeron los árabes hace 1200 años y desde entonces permanecen con nosotros. Así, empezamos a mirar con ojos de cocinero estas palmeras que sólo se usaban con fines ornamentales. Hicimos acopio de entre miles de palmeras dulces (que son plantas dioicas, con macho y hembra en pies separados) de aquellas que producían dátiles: sólo un 10 % de las palmeras hembras dan un dátil dulce.

El valor económico de un dátil fresco es 10 veces superior al de un dátil pasificado, que es, en su mayoría, el que llega a nuestros mercados. La alta gastronomía ha sabido valorar las cualidades del dátil fresco: en 2004 aparece por primera vez en Lo Mejor de la Gastronomía como ingrediente fundamental del postre de helado de naranja y dátil fresco de Martín Berasategui. Desde entonces, estamos vendiendo dátiles a los grandes chefs españoles. Pero no acaba aquí la historia.

Cada palmera hembra produce más de 100 kg. de dátiles por año, de los cuales solo el 20 % se aprovecha para el mercado gastronómico por su elevada exigencia en calidad. Apostamos por la diversidad de las variedades locales y, de la misma manera que existe un dátil que domina el mercado, que es grande de aspecto muy aparente y dulzón (variedad Medjool), también existe hueco para los dátiles pequeños de distintos colores, formas y texturas y, por supuesto, sabores: igual que hay hueco para el bombón “Ferrero Rocher” (dátil Medjool), hay hueco para la “caja roja de Nestlé” (los dátiles locales, presentados tipo surtido).

Teníamos un merma importante de cosecha y pensamos como darle salida a este excepcional producto, de manera que desde el año 2008 se ha derivado este excedente a un proyecto de I+D+i de alimentación animal, concretamente al cerdo ibérico, como complemento a su dieta de engorde durante la montanera. El animal, al ser monogástrico, traslada el aroma de lo que come a su grasa. En este año 2013, en el certamen gastronómico internacional Madrid Fusión, presentamos el primer jamón de cerdo ibérico alimentado con dátiles frescos con un resultado espectacular. Y la aventura continúa.

Tomates con sabor

Otra de las familias con las que llevamos trabajando muchos años es la de los tomates. Comenzamos con ellos por tratarse de un producto muy demandado en verano, época del año en la que nosotros no teníamos prácticamente ningún otro producto fresco que ofrecer. Empezamos cultivando 14 variedades de ámbito local, regional y nacional; aceptábamos tomates de cualquier sitio, haciendo un cultivo mixto en macetas que contienen un sustrato a base de compost de residuo de poda de palmera y turba rubia. La maceta se coloca sobre el suelo de cultivo, de manera que, a través de los agujeros de drenaje, la planta puede clavarse al suelo y nutrirse de manera combinada. Este sistema nos permite repetir el cultivo todos los años en el mismo sitio, pues tan solo un 20 % aproximadamente de las raíces están en contacto con el suelo.

El cultivo lo realizamos de forma integrada, es decir, combinamos lo mejor del cultivo tradicional con lo mejor del cultivo orgánico. Se produce en un recinto tipo túnel cerrado con malla anti-trips, de forma que la polinización la realizan los abejorros que están diseñados para esto.

Para nosotros es de vital importancia respetar la temporada natural de cultivo del tomate para sacar el máximo partido a su sabor. Por ello sólo cultivamos tomates durante el verano. Tras 7 años de nuestra primera temporada, hemos seleccionado la variedad "Muchamiel" como la mejor para nuestras condiciones de pH, agua, y calidad del suelo.

El sabor del tomate se concentra en la relación entre azúcares (fructosa y sacarosa, principalmente) y ácidos (málico, cítrico y glutámico). Los primeros se encuentran en la carne y más cerca de la piel y son el resultado de la fotosíntesis de las hojas. Los segundos están en una especie de gelatina que envuelve a las semillas. Por último, el tomate contiene unos compuestos orgánicos aromáticos (funareol, principalmente) responsables de su aroma. Si cosechamos los tomates y dejamos el pedúnculo de la fruta puesto (con frecuencia los compramos sin él) estaremos vendiendo el perfume debidamente tapado con todos sus aromas intactos.

Hoy suministramos tomates a las mejores barras de la capital alicantina. Nuestro secreto: servicio y producto de calidad.

Iniciativas para la promoción de la Gastronomía del Mediterráneo Initiatives to promote Mediterranean Gastronomy



Dña. Evelyne Ramelet

Periodista especializada en alimentación y gastronomía. Presidenta de Slowfood Marbella-Costa del Sol. España.

Evelyne Ramelet, chef francesa afincada en Marbella, es además periodista especializada en gastronomía y sociología europea, autora de varios libros de cocina y colaboradora en diversos programas de radio y televisión en España y Francia. Actualmente presenta el programa de recetas Cocina Francesa en Canal Cocina. Ha realizado numerosos trabajos periodísticos para prensa especializada en Francia y España: entrevistas a chefs, dossiers sobre gastronomía, recetas, críticas de restaurantes, cocina para niños, etc. Como productora, ha escrito y producido L'Europe des Gourmets, su propio

programa multimedia que aporta una mirada sociológica de Europa a través de los hábitos culinarios. Además, imparte clases de cocina tradicional y mediterránea desde hace 10 años.

Evelyne participa al desarrollo de la filosofía Slow Food y es presidenta del convivium Slow Food Marbella-Costa de Sol.

"Slow Food difunde el arte del buen comer enseñando a disfrutar de la diversidad de las recetas y de los sabores, educando para reconocer la variedad de los lugares de producción y de los artificios y promocionando el respeto al ritmo de las estaciones, así como el consumo de productos de proximidad. Es una actitud que Slow Food llama "eco-gastronomía", capaz de unir la cultura eno-gastronómica con el apoyo a la defensa de la biodiversidad agroalimentaria, en cualquier parte del mundo."

"Slow Food spreads the art of well-eating showing how to enjoy the variety of recipes and flavors, educating to recognise the variety of locations of production and artifacts, promoting the respect to the rhythm of the seasons and the consumption of local products. It is an attitude that Slow Food calls "eco-gastronomy"; able to make eno-gastronomic culture and food biodiversity protection meet, anywhere in the world."

Posicionamiento actual del movimiento Slow food en el mundo y en España

Fundada por Carlo Petrini en 1986, Slow Food se convirtió en 1989 en una asociación internacional. Actualmente cuenta con 100.000 inscritos, con sedes -por orden de nacimiento- en Italia, Alemania, Suiza, Estados Unidos, Francia, Japón, y con miembros en 122 países. Mientras Slow food Internacional ve crecer su número de afiliados cada día en todos los continentes, en España la asociación se enfrenta actualmente a un problema de política territorial que, lamentablemente, frena de forma considerable su desarrollo, tanto a nivel de los socios como de los proyectos de la organización.

Slow Food difunde el arte del buen comer enseñando a disfrutar de la diversidad de las recetas y de los sabores, educando para reconocer la variedad de los lugares de producción y de los artificios y promocionando el respeto del ritmo de las estaciones, así como el consumo de productos de proximidad.

En pocas palabras, podemos resumir los valores y la filosofía de Slow food afirmando que la asociación propone conjugar el placer de comer y el derecho a alimentarse de forma inteligente, integrando un nuevo sentido de responsabilidad. Ésta es una actitud que Slow Food llama “eco-gastronomía”, capaz de unir la cultura enogastronómica con el apoyo a la defensa de la biodiversidad agroalimentaria, en cualquier parte del mundo.

Slow Food sostiene la necesidad de la educación del gusto como mejor defensa contra la calidad mediocre y los fraudes. Sus campos de actuación son la salvaguardia de la cocina local, de las producciones tradicionales, de las especies vegetales y animales en peligro de extinción, así como el desarrollo de un nuevo modelo de agricultura, menos intensivo y más limpio, fundado en los conocimientos y el “savoir faire” de las comunidades locales.

Estos objetivos se articulan alrededor de tres palabras claves de la filosofía Slow food: bueno, limpio y justo.

¿Por qué no hay bastante cultura gastronómica?

Desde nuestro punto de vista, la gastronomía debería ser considerada y enseñada como ciencia multidisciplinar y compleja. En la mayoría de los países, todavía nadie se ha planteado integrar la gastronomía como materia escolar, al mismo nivel que la geografía o las matemáticas. Y, sin embargo, podríamos formar los futuros consumidores desde la infancia.

Slow food considera que no se puede hablar de gastronomía sin hablar de agricultura, de zootecnia, de historia, de antropología de economía y de etnología: la gastronomía es la primera necesidad de los seres vivos porque los seres vivos lo son porque comen.

Por otra parte, hoy en día el papel de los medios es muy importante y muy polémico, sobre todo en lo que concierne a los programas de televisión que tienen que ver con gastronomía. Los chefs de cocina y los profesionales de la hostelería de todos los países notan un aumento de interés por parte de los jóvenes en relación a las profesiones que tienen que ver con la alimentación y la gastronomía. Sin embargo, para algunos integrantes de Slow Food, la mediatización excesiva no participa de una educación razonada a largo plazo.

El interés por la cocina creado por los canales de televisión es un poco artificial porque incita a los jóvenes a proyectarse en una profesión pensando sobre todo en “hacerse famoso”, ya que los programas de tele-realidad en materia de cocina y pastelería crean esa ilusión. Alrededor de esa moda se desarrollan un montón de manifestaciones gastronómicas de todo tipo en todos los países europeos, desde el pueblo más pequeño que promociona una peculiar producción hasta las ferias agro-alimenticias internacionales, tales como el Bocuse d'Or o Fusión de Madrid.

Publicidad y consumo de alimentos

El papel de la publicidad también es fundamental en la manera de consumir, ya que se ha vuelto muy perspicaz y cada vez nos hace más estúpidos. Tan estúpidos que ni siquiera nos damos cuenta de lo que significa la alimentación y la utilizamos como si fuera carburante, dando pie con esa concepción a enfermedades físicas y psíquicas.

Vivimos en un planeta donde, según datos de la FAO, producimos alimentos para 11.000 millones de personas. La Tierra tiene sólo 6.300 millones de habitantes y hay gente que muere de hambre. Esto, para mí, es la auténtica vergüenza de la Humanidad. Consumimos menos de lo que producimos, derrochamos y, encima, comemos mal, comemos mala materia prima.

La publicidad es nuestro pan diario, si se puede decir así. Está presente allá donde miremos: televisión, periódicos, publicidad directa, Internet, etc. y se ha transformado estos últimos años en una herramienta de divulgación de información que se sitúa entre lo comercial y lo didáctico. Más difícil nos lo pone a la hora de consumir y escoger adecuadamente nuestra alimentación.

La Dieta Mediterránea, ¿podría considerarse un negocio?

“Meedway Food” es el ejemplo perfecto de que los profesionales del sector se plantean como hacer dinero con la Dieta Mediterránea. Éste era un club de negocios vinculado a la Dieta Mediterránea que tenía como vocación la internacionalización de alimentos de producción española. Con este fin se había concebido un evento en Valencia programado los días 13, 14 y 15 de marzo de 2013, que finalmente tuvo que ser cancelado por falta de patrocinios.

Apenas declarada la Dieta Mediterránea “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad”, nacían ideas de negocio y encuentros destinados a fomentar la exportación de productos españoles para competir directamente con países como Italia, Grecia o Turquía, que lideran hasta el día de hoy la comercialización internacional de los productos vinculados a esta dieta.

Si la difusión y la promoción de la Dieta Mediterránea tienen en su base un interés a nivel de la salud pública, no tenemos que olvidar que también abren la puerta a la creación de mercados comerciales inmensos que dejan perfilar los mismos riesgos que los abusos de la gran distribución y la posible explotación de ello por parte de los grandes grupos industriales.





D. Fernando Rueda García
Presidente de Gastroarte. Andalucía, España.

Licenciado en Filosofía y Letras por la Universidad de Málaga, profesor de Historia, dedicado a la investigación, publicación y difusión de los estereotipos antropológicos, etnológicos y etnográficos de Málaga y Andalucía. Premio Investigación sobre Artes Populares. Miembro de La Comisión Andaluza de Etnología y Antropología. Miembro del Comité Científico del Equipo Nacional de Cocina. Premio “Enrique Mapelli” a la Mejor Crítica Nacional de la Cocina Andaluza del año 2010 por la Academia Gastronómica de Málaga. Creador y presidente de Gastroarte, Grupo Gastronómico de Andalucía.

Es articulista de revistas especializadas en antropología y gastronomía, así como autor de más de un millar de artículos sobre alimentación, cocina y arqueología gastronómica en diarios y revistas no especializadas. Imparte másteres y cursos de experto en alimentación varias universidades españolas, participa como conferenciante en los principales foros de gastronomía andaluza y organiza diversos eventos de alta gastronomía y para la salvaguarda del patrimonio culinario andaluz.

“En los últimos años se ha puesto de moda comer a base de tapas, reinventando el tapeo, esa forma de filosofar la calle que no se podría entenderse fuera del marco y de la mentalidad de mediterraneidad. Las tapas son embajadoras de nuestra forma de ser y explican a nuestros visitantes quienes somos por lo que comemos y cómo lo comemos. Por ello la tapa de los gastrobares impulsan la revalorización de la gastronomía mediterránea y su universalización.”

“Over the last years eating “tapas” has become fashionable, so the “tapeo” (going out and eat these informal small dishes), that way of philosophizing the street that could not be understood outside the Mediterranean framework and mindset, has renew itself. Tapas are ambassadors of our way of being and explain our visitors who we are by what we eat and how we eat it. That is why “gastrobares” promote the appreciation and universalization of Mediterranean cuisine.”

Conclusiones Conclusions

El compromiso de Santiago Orts, su proyecto y empresa, Huerto Gourmet, en el que lleva 14 años, con la permanencia del producto y la cocina que de este emana, se basa en la recuperación de frutas y verduras rescatadas del pasado y con valor gastronómico ancestral, impidiendo con ello la desaparición de su vocabulario, su gastronomía y su paisaje; valores todos integrados en la permanencia de la mediterraneidad cultural.

Trabaja con cuatro familias de productos: dátiles frescos, cítricos poco o nada conocidos, verduras del desierto y tomates ancestrales, coincidiendo y sucediéndose la producción de los mismos con la temporalidad de las cuatro estaciones del año.

Su compromiso implica mantener el paisaje tradicional (el palmeral) y la sostenibilidad, bien con la alimentación de cerdos ibéricos con los dátiles que no tendrían salida comercial, como con la reutilización de las podas para abonos y suelo vegetal.

La miembro de Slow Food, Evelyne Ramelet, expuso la filosofía de los convivium de la organización y las tendencias en las que intenta actuar para la protección del medio ambiente y la biodiversidad, una tarea a la vuelta de la comida tradicional que pasa por la educación de la infancia en colegios y la pervivencia de los sistemas tradicionales de cultivos que se enmarca en el concepto “El Arca del Gusto” o protección de la zona geográfica mediterránea para la conservación de la riqueza de fauna y flora tradicional ligada a la Dieta Mediterránea. En la misma línea, comentó “Terra Madre” o la relación entre productores, cocineros y consumidores y Slow Fish o la protección de pescados que aconsejan que no hay que consumir para evitar su desaparición y la ruptura de la biodiversidad.

La cocina tiene una realidad distinta a la que aparece en los medios. Con esas palabras inició el cocinero Juan Andrés Morilla su exposición, aseverando que hay mucha moda, marketing, televisión, pero la realidad del cocinero comprometido es conocer su producto y saber ponerlo en el plato para ser honesto con el cliente, dándole lo mejor de nuestra tierra.

Este momento es idóneo, a pesar del parón de la crisis, para la cocina moderna, la alta cocina, que no existiría sin la cocina tradicional, valores que deberían enseñarse como fundamento en las escuelas de cocina. En ese sentido comentó que es miembro de Gastroarte, Asociación de cocineros de Andalucía, que pretende la defensa, promoción y profundización de la gastronomía andaluza y sus productos, así como recetario tradicional y avanzado.

Como moderador, de todo lo expuesto y de las muy numerosas intervenciones del aforo, se puede concluir que nuestra tierra ha sufrido un proceso demasiado vertiginoso en la cocina o, si se prefiere, en los hábitos culinarios.

Se ha pasado de una alimentación tradicional, copiosa y nutritiva a formas modernas, saturadas de productos no

mediterráneos sin haber sufrido el proceso de la transición, con lo que se podía correr el riesgo de que se olvide o desaparezca esa otra que es el testimonio culinario de nuestra tierra; o dicho de otra forma, hacer una cocina con los alimentos locales debería ser una norma ética de obligada enseñanza en las escuelas de cocina.



La Cátedra de gastronomía de Andalucía como nexo entre la universidad y la industria agroalimentaria
The Chair of gastronomy of Andalucía as a bridge between the university and the agro-food industry



Dr. Rafael Jordano Salinas
Catedrático de Bromatología y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Córdoba.
España.

Licenciado en Veterinaria por la Universidad de Córdoba en 1978 y Doctor en 1982, realizó una estancia postdoctoral en el Instituto Pasteur de Lille (Francia) becado por el gobierno francés (1984). Catedrático de Nutrición y Bromatología y responsable del grupo de investigación “Microbiología de los Alimentos” (PAI/AGR-175). Académico numerario de la Real Academia Sevillana de Ciencias Veterinarias y correspondiente de las de Córdoba y de Ciencias Veterinarias de Andalucía Oriental. Autor de 140 publicaciones científicas y de un centenar de ponencias y comunicaciones a congresos.

Ha dirigido 14 tesis doctorales y varios proyectos de investigación. Experto de la FAO, es actualmente coordinador del Campus Universitario de Rabanales de la UCO y subdirector de la Cátedra de Gastronomía de Andalucía

“La Cátedra de Gastronomía de Andalucía pretende ser agente generador y transmisor del conocimiento y nexo entre las universidades y las industrias agroalimentarias andaluzas. Entre sus objetivos primordiales es preciso destacar: la excelencia en la docencia y la formación en el contexto del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), así como la colaboración con el Campus de Excelencia Internacional Agroalimentario de Andalucía (ceiA3).”

“The Chair of Gastronomy of Andalucía means to be a generator and transmitter agent of knowledge and nexus between universities and agro-food companies from Andalucía. Among its primary objectives we should highlight: excellence in teaching and training in the context of the European Higher Education Area (EHEA), as well as collaboration with the International Excellence Campus of Agro-food of Andalucía (ceiA3).”

Los expertos gastronómicos consideran que en España estamos disfrutando de la Edad de Oro de la gastronomía y los restauradores andaluces han contribuido de manera decisiva a ello. Para Rafael Ansón, Presidente de la Real Academia Española de Gastronomía, la música, la danza, el teatro y la gastronomía son expresiones de la cultura y del arte que tienen algo en común: necesitan de un escenario para que el público pueda conocerlas, gustarlas y aplaudirlas -el comedor en el caso de la gastronomía- y finalizan en cada sesión, representación o comida. Se trata de creaciones efímeras, que en el mejor de los casos quedarán en el archivo de nuestra memoria. Por el contrario, otras -pintura, escultura, arquitectura o cine- permanecen en el tiempo en museos, ciudades y filmotecas.

La Cátedra de Gastronomía de Andalucía, creada por convenio entre la Fundación Bodegas Campos y la Universidad de Córdoba (UCO), 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. Entre sus objetivos se encuentran: la excelencia en la docencia y la formación a través de un itinerario formativo dentro del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES); la capacitación 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 colaboración con el Campus de Excelencia Internacional Agroalimentario de Andalucía (ceiA3); el enfoque integrado de las empresas del sector agroalimentario andaluz; la investigación del recetario tradicional autóctono y su actualización; la promoción de la innovación gastronómica como Agente de Transferencia de la Tecnología y el Conocimiento; la aportación de valor añadido a los productos agroalimentarios andaluces y la divulgación y transferencia del conocimiento a la sociedad.

Su estructura consta de órganos unipersonales (Dirección y Subdirección) y colegiados. Entre estos últimos, el Consejo Asesor (integrado por expertos de la universidad y del sector agroalimentario) y el Comité Empresarial (en el que están representadas empresas agroalimentarias relevantes de Andalucía), cuya misión es orientar todos los esfuerzos y actividades hacia el mundo de la gestión empresarial.

Entre las iniciativas en materia de formación es preciso mencionar los cursos superiores en gestión de restauración y, especialmente, el “Máster en Ciencias Gastronómicas: Gestión y Restauración”, del que hasta ahora se han celebrado dos ediciones: 2010/11 y 2011/12. Este título propio de la UCO está especializado en el desarrollo de conocimientos y habilidades directivas necesarias para la excelencia en la gestión de empresas de restauración, hoteles, catering-

banquetes y otros negocios de hostelería. Se trata de un programa eminentemente práctico, en donde al alumnado se le presenta la información y los conocimientos desde la experiencia adquirida a través del desempeño diario de la actividad profesional. Ha sido impartido por profesionales con dilatada y reconocida experiencia en los sectores de la restauración, la gestión empresarial y la agroindustria, así como por profesores universitarios especializados. Está orientado a profesionales con formación y experiencia previa en negocios de restauración y hostelería, así como a universitarios recién titulados que aspiran a dar un salto cualitativo tanto a nivel personal como profesional.

Los conocimientos y herramientas adquiridos pretenden dar acceso al alumnado a los perfiles profesionales como: directivo de empresas de hostelería, restauración y organización de eventos; responsable de departamento de alimentos y bebidas; director de hotel; jefe de compras y suministros; así como formación de emprendedores y puesta al día del profesional de la empresa familiar.

Tradición en la producción, innovación en la transformación. El caso de los productos ibéricos **Tradition in production, innovation in transformation. The case of the Iberian products**



D. Juan Antonio Ballesteros García
Director de Ibéricos. Sociedad Cooperativa del Valle de los Pedroches (COVAP). Madrid, España.

Licenciado en veterinaria por la Universidad de Córdoba y MBA en Empresas de Alimentación, desde 2009 es profesor asociado en la Universidad de Córdoba. Comenzó a trabajar en la Cooperativa Ganadera COVAP en 1999 en el área de Sistemas de Control de Calidad Veterinaria para más tarde asumir la dirección de mataderos y la coordinación de ventas de productos cárnicos en distintos países de la Unión Europea. Entre 2010 y 2012 ocupó el cargo de Subdirector de la planta de Ibéricos de COVAP y, desde 2012, es el Director de la misma, haciéndose cargo de la responsabilidad sobre las áreas de

Compras, Producción, Calidad, Recursos Humanos, Departamento Técnico, Logística y Control de Gestión.

“El Cerdo Ibérico y su producto estrella, el Jamón Ibérico Puro de Bellota, están íntimamente relacionados con la Dieta Mediterránea. La forma de vida de este animal tiene unas características muy particulares que hacen que este producto un bien inigualable, como lo es la Dieta Mediterránea. Universal, exquisito, único, tradicional, sostenible, saludable...son atributos que muy pocos productos alimentarios en el mundo pueden llegar a tener.”

“Iberian Pig and its flagship product, the Pure Acorn Iberian Ham, are closely related to the Mediterranean Diet. The way of life of this animal has very particular characteristics that make this product an incomparable good, as the Mediterranean Diet is. Universal, exquisite, unique, traditional, sustainable, healthy... are attributes that few food products in the world can reach.”

El Cerdo Ibérico es una raza única que produce un alimento diferente: el Jamón Ibérico. No todos los jamones ibéricos son iguales y, por ello, nos ocupamos de la estrella de entre las distintas clases: el Jamón Ibérico Puro de Bellota, al que podemos considerar actor principal de la Dieta Mediterránea.

Las similitudes entre el cerdo ibérico y la Dieta Mediterránea son muchas. Ambos pueden considerarse “estilos de vida” y, según esto, definimos al jamón Ibérico Puro de Bellota con seis adjetivos comunes a la Dieta Mediterránea: Exclusivo, Universal, Sostenible, Tradicional, Exquisito y Saludable.

En este último punto nos enfocamos, alegando sus valores nutricionales, así como las ventajas para la salud derivadas de su composición.

Actualmente el jamón no está presente en la Pirámide Nutricional de la Dieta Mediterránea, pero pensamos que lo estará dentro de unos años porque entendemos que es muy importante sensibilizar sobre la relevancia de la adopción de medidas que permitan la transmisión de generación en generación de este patrimonio, el cerdo Ibérico, como pieza fundamental de la Dieta Mediterránea.



Alimentación Mediterránea y ecológica, una apuesta de la industria agroalimentaria Mediterranean and ecological food, an investment of the agro-food industry



Dr. Francisco Lorenzo Tapia
Bioalimentación Infantil de Andalucía. Jerez de la Frontera, Cádiz. España.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga y Experto en Nutrición Comunitaria. Es un gran defensor del estilo de vida mediterráneo y de la Dieta Mediterránea, como también un gran experto del alimento vertebrador de la Alimentación Mediterránea: el aceite de oliva virgen extra. Su principal objetivo: intentar inculcar a sus pacientes y a la ciudadanía el amor por la Dieta Mediterránea y sus infinitas propiedades saludables. Su definición de Dieta Mediterránea sería: “comer de todo, no abusar de nada y comer de temporada”. Su lema es: “para saber comer son necesarias tres grandes premisas temporales: tiempo para comprar, tiempo para cocinar y tiempo para comer”. Desde sus inicios, participa como asesor nutricional de Bioalimentación Infantil de Andalucía S.L.

“Bioalimentación Infantil de Andalucía es una empresa agroalimentaria dedicada a la elaboración de alimentos ecológicos infantiles, de alto valor añadido, basados en materia prima de primera calidad y gracias a los más sofisticados e innovadores procesos de producción. Buscamos el equilibrio perfecto entre ciencia y naturaleza. Nuestra fórmula: Ciencia + Naturaleza= Salud.”

“Bioalimentación Infantil de Andalucía is a food company dedicated to the development of organic food for children, with a high added value, based in high quality raw materials processed by the more sophisticated and innovative production processes. We look for the perfect balance between science and nature. Our formula: Science + Nature= Health.”

Alimentación infantil ecológica de calidad

Bioalimentación Infantil de Andalucía es una empresa agroalimentaria dedicada a la elaboración de alimentos ecológicos infantiles, de alto valor añadido, basados en materia prima de primera calidad y que cuenta con los más sofisticados e innovadores procesos de producción.

Estamos situados en el Parque Científico Tecnológico Agroindustrial de Jerez de la Frontera (Cádiz), en un enclave privilegiado, y disponemos de un espacio de 3.200 m2 dedicados a la Innovación y a la Tecnología.

Agricultura ecológica en Andalucía

Andalucía es una potencia nacional e internacional en la producción de productos agrícolas ecológicos. Entre ellos, las frutas, verduras y carnes ocupan un lugar destacado. Sin embargo, la comercialización de estos productos se limita generalmente a su expedición en fresco, existiendo escasas iniciativas para su transformación en un producto elaborado. Desde BIA hemos apostado por la elaboración de un alimento ecológico elaborado, saludable y cargado de fortalezas para los más pequeños.

¿Qué significa ser ecológico 100%?

La agricultura ecológica que practicamos prescinde del uso de pesticidas, fertilizantes y plaguicidas, lo cual repercute positivamente en el del medio ambiente. Por otro lado, se respetan los ciclos naturales de maduración, alcanzándose unas mejores características organolépticas de los alimentos, con más y mejor sabor y olor. Además no se usan aditivos ni ingredientes artificiales, consiguiendo productos más naturales.

Nuestros productos, 100% ecológicos, están libres de residuos tóxicos, presentan niveles más altos de vitaminas y minerales, facilitan la asimilación de los alimentos y no alteran las funciones metabólicas. Estas propiedades se traducen en beneficios saludables a corto-medio plazo y a largo plazo.

A Corto / Medio Plazo:

- Menor riesgo intolerancia alimentaria.
- Menor riesgo alergias.
- Menor obesidad infantil temprana.
- Desarrollo adecuado del crecimiento.

A Largo Plazo:

- Menor riesgo de cáncer.
- Más defensas naturales.
- Menos desequilibrios hormonales.
- Menor obesidad adulta.
- Menos colesterol.

Nuestros valores

En BIA hemos apostado de forma decidida por el producto ecológico, a través de la “innovación aplicada a la ecología para una alimentación saludable”. Nuestra actividad se asienta en cuatro pilares: el proporcionar una alimentación saludable a partir de ingredientes ecológicos y frescos, propios de la Dieta Mediterránea, incluyendo aceite de oliva virgen extra en las preparaciones; la innovación, teniendo como departamento de referencia dentro de BIA el de I+D+i, colaboración con universidades y trabajando en el continuo desarrollo de nuevos productos; el compromiso con el Medioambiente: vigilando la huella de carbono y contribuyendo como entidad socialmente responsable a la concienciación y la asunción entre los ciudadanos de prácticas más sostenibles; y, por último, la producción de alimentos sostenibles.

Ingredientes FEM

La esencia de BIA parte de la calidad y excepcionalidad de la materia prima, de los ingredientes que utilizamos en nuestras recetas, fieles a tres conceptos: Frescos, Ecológicos y Mediterráneos. Es por ello que hablamos de “Ingredientes FEM”:

- Ingredientes Frescos: porque por las puertas de BIA no entran extractos, ni esencias, ni productos congelados. A nuestras instalaciones llegan las manzanas frescas recién recolectadas, aún con hojas verdes en su peciolo, entra el apio húmedo con el rocío de la mañana, entra la patata joven oliendo a tierra mojada, descargamos las canales de cordero aún calientes, directamente del matadero y el pescado fresco directo de los mares andaluces. En BIA cada lote, cada tarrito, se elabora exclusivamente con productos frescos.

- Ingredientes Ecológicos: no es una bandera más, es nuestra esencia. BIA nació por la inquietud de un grupo de personas que pensábamos que si alguien debería estar libre de una sola parte por millón de cualquier pesticida, esos eran nuestros hijos. La agricultura y la ganadería ecológicas, única interproveedora de BIA ahora y siempre, nos garantizan lo que para nosotros es un deber: que nuestros hijos comiencen sus primeros meses consumiendo lo que sólo la madre naturaleza nos sirve, sin la utilización de cualquier producto de síntesis química en su producción. Nuestras verduras, frutas y hortalizas crecen al ritmo de la naturaleza, nuestros animales gozan del bienestar animal, y todo eso se traslada a nuestro producto.

- Ingredientes Mediterráneos: nuestras materias primas son mediterráneas porque BIA se ubica en el Mediterráneo y nosotros nos proveemos de nuestro entorno, de los productos naturales que nos rodean. Siendo inevitablemente así, tenemos que felicitarnos porque resulta que nuestros productos y la dieta que los resume, la Dieta Mediterránea, ha sido reconocida en 2010 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.

El cuidado en la elaboración

La transformación de la materia prima en nuestros homogeneizados infantiles se realiza con la última tecnología, de forma que no perdemos las esencias y las cualidades de nuestros ingredientes. En BIA no hay escardadores para pelar, ni marmitas o grandes ollas para guisar. Es el concepto SHH (Stop High Hot). En BIA tenemos la última tecnología para tratar a los alimentos como una mamá lo haría. Esto se debe a otros tres conceptos, que están ligados a las respectivas fases de transformación: limpieza, lavado y acondicionado, sin la utilización de calor, sino a través de una manipulación artesanal o de modernas máquinas de procesado en frío; cocinado y homogeneizado, que se realiza con una máquina de última generación capaz de cocinar sin excesivo calentamiento y sin prolongados espacios de tiempo (tecnología T-SENSATION, exclusiva de BIA); esterilización de última generación basada en las altas presiones frente a las altas temperaturas para mantener las propiedades saludables, el sabor y los aromas de nuestros beikost.

Apuesta por el I+D+i

El departamento de referencia de nuestra empresa no es el de comercialización, ni el de contabilidad, ni siquiera el de aprovisionamiento. El corazón de BIA, el departamento sobre el que giran todos los demás, es nuestra potente división de Investigación + Desarrollo + innovación. En ese sentido, estamos desarrollando nuestras referencias con tres de las universidades más potentes del panorama agroalimentario europeo, con las universidades de Murcia, Córdoba y Cádiz, junto con el Centro Tecnológico Nacional de la Conserva.

El Dr. Gaspar Ros, Vicerrector de Investigación e Internacionalización de la Universidad de Murcia y referencia nacional en desarrollo tecnológico de alimentos infantiles, es quien dirige y supervisa nuestro equipo de tecnólogos. BIA y la UMU están en permanente contacto bajo un convenio de colaboración que se renueva cada tres años. La función de la UMU en nuestro organigrama tecnológico es la investigación y el desarrollo de formulaciones óptimas desde un punto nutricional y tecnológico.

Por otra parte, La Universidad de Córdoba y BIA mantienen un convenio trianual mediante el cual el Departamento de Tecnología de los Alimentos realiza las catas y caracterización organoléptica de nuestros beikost, siendo nuestra referencia la Dra. Hortensia Galán. La UCO coordina también nuestro panel de bebés, donde niños y mamás testan y avalan nuestras formulaciones.

El Departamento de Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Cádiz también está ligado de forma muy estrecha a nuestro departamento de I+D+i. El profesor Víctor Palacios es algo más que un colaborador de nuestro



proyecto: es nuestro amigo, consejero y doctor que acompaña el proyecto BIA desde su nacimiento. Además de contar con su asesoramiento, la UCA contribuye de forma muy importante a la supervisión de la analítica físico-química de nuestros productos.

BIA cuenta además con la colaboración del Centro Tecnológico Nacional de la Conserva y de otros socios tecnológicos. Asimismo nos avalan organismos oficiales en temas de innovación empresarial (CDTI), apoyados económicamente por fondos europeos (fondos FEDER) y de prestigio internacional, que hacen único y vanguardista nuestro proyecto empresarial en alimentación, basado en un proyecto de I+D+i de tres años en colaboración con los mejores socios tecnológicos.

Equilibrio nutricional y garantía médica

En BIA estamos en continua evolución y mantenemos un continuo asesoramiento pediátrico en la formulaciones de nuestras recetas para garantizar su equilibrio. Tenemos estrecha relación con los pediatras de referencia de los hospitales andaluces y nuestros doctores nos asesoran sobre las mejores soluciones nutricionales a cada edad. Desde BIA lideramos una Investigación Científica sobre los Beneficios de los Alimentos Ecológicos.

Además, como referente tecnológico en el apartado nutricional, el Dr. Francisco Lorenzo, que se autodefine como nutricionista de la Dieta Mediterránea, vigila que cada una de las referencias cumpla los consejos de la Sociedad Europea de Nutricionistas.

**Modera
Chair**



Dr. Jorge Gómez Aracena
Universidad de Málaga. España.

Profesor Titular de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga y Profesor de Tecnología de los Alimentos y Gastronomía de la Facultad de Turismo de esta Universidad. Diplomado en Nutrición por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Granada y en Salud Pública por la Nordic School of Public Health de Göteborg. Ha dirigido catorce tesis doctorales. Es autor o coautor de varios libros y de más de cincuenta artículos nacionales e internacionales. Tiene numerosas ponencias y comunicaciones a congresos nacionales e internacionales. Premio Científico del Colegio

Médico de Málaga y de la Sociedad Chilena de Salud Pública.

“El papel de la Industria Agroalimentaria es la base de sustentación de la Dieta Mediterránea. Ella es la que planta y desarrolla nuestros cultivos, la que pesca, la que desarrolla nuestros animales. Lleva los alimentos desde el suelo y el mar a la mesa de los ciudadanos. Para fomentarla, necesita el fortalecimiento de cada uno de sus eslabones. Hablar de ella es hablar de piensos, de tratamiento industrial, de envasado, de estricto control bioquímico y microbiológico, que den seguridad, prestigio y garantía de calidad. Y necesita además ciencia, arte, imaginación, marketing, apoyo social, educacional, político, artístico. Y sobre estos desafíos y sobre lo que los expertos de esta mesa dispongan, nos dispondremos a entregar nuestra humilde opinión.”

“The role of Food Industry is to be the support base of the Mediterranean Diet. It is the one which plants and develops our crops, which fish, which develops our animals. It brings food from the land and sea to the tables. In order to be able to promote it, it needs to strengthen each of its links. Talking about is talking of fodder, industrial processing, packaging, strict biochemical and microbiological control that provide security, prestige and quality assurance. And it also needs science, art, imagination, marketing and social, educational, political, artistic support. On these challenges and on the proposal of the experts on this table, we will give our humble opinion.”

Conclusiones Conclusions

Esta mesa redonda intentó abordar brevemente algunas cuestiones que constituyen un desafío para enfrentar el futuro de la Alimentación Mediterránea. ¿Cómo debe la industria aprovechar el concepto de Alimentación Mediterránea para diferenciarse y ser más competitiva? ¿Cómo contemplan nuestros empresarios el concepto de Alimentación o Dieta Mediterránea?

El Profesor Rafael Jordano Salinas expuso uno de los aspectos centrales relacionadas con la competitividad industrial de nuestro entorno: la colaboración entre la Universidad y la Industria en los más amplios niveles de la investigación y el desarrollo. Con características y objetivos profundos y explícitos: la excelencia en la docencia en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior y la formación de gestores en la producción de toda la cadena agroalimentaria, en el turismo y la hostelería. A esta propuesta se uniría un recetario andaluz, que recupere la cocina tradicional y la actualice, promoviendo la innovación gastronómica como Agente de I+D que aporte valor añadido a los productos agroalimentarios y promueva la divulgación del conocimiento en el conjunto de la sociedad. Como un ejemplo de algunas de sus propuestas, describió el “Máster en Ciencias Gastronómicas: Gestión y Restauración” de la Universidad de Córdoba.

El cerdo ibérico fue incorporado a la mesa mediterránea de la mano de Juan Antonio Ballesteros García, que describió ampliamente la producción de alimentos como el jamón ibérico puro de bellota, situando este tipo de productos derivados del cerdo ibérico como pieza fundamental de la Dieta Mediterránea. Desde el punto de vista empresarial, COVAP es un ejemplo a seguir ya que su facturación crece a partir de conocimientos tradicionales exquisitos, usando tecnologías y métodos exclusivos, sostenibles y eficientes. Sin embargo, es llamativo que el cerdo ibérico haya sido colocado en todas las pirámides de alimentación en los últimos lugares, cuando es conocido que los productos que de él se extraen han sido históricamente una de las principales fuentes de proteínas de la población española y mediterránea.

Por su parte, el Dr. Francisco Lorenzo Tapia describió ampliamente los diversos aspectos de la cadena productiva de la empresa Bioalimentación Infantil de Andalucía. Ésta se caracteriza por llevar a cabo una producción de alimentos libres de pesticidas, fertilizantes y plaguicidas; sin aditivos ni otros ingredientes. La misma se une estrechamente a la investigación y el desarrollo gracias a su departamento de referencia, la colaboración con universidades andaluzas y europeas y un desarrollo continuo de nuevos productos. El Dr. Tapia señaló que el punto fuerte de los productos de BIA son sus ingredientes frescos, ecológicos y mediterráneos.

Los ponentes coincidieron en que la universidad y la industria deben trabajar unidas, investigando y desarrollando en colaboración, inmersos en la sociedad y con metodologías de excelencia, innovadoras, que basen su quehacer en el viejo recetario andaluz y español.



Adherencia a la Dieta Mediterránea en los niños que acuden al pediatra en UGC en Atención Primaria

AUTORES: Laura Luque Menacho, Patricia Denche Gil, Eloisa Arias Fortes, Miguel Pedregal González, Jesús Pardo Álvarez.
UGC El Torrejón

PALABRAS CLAVE: Mediterranean diet, obesity, child health.

INTRODUCCIÓN: La obesidad como problema social y sanitario ha existido desde tiempos remotos. El problema es que dicha enfermedad presenta una prevalencia que se ha ido aumentando en todas las edades de forma alarmante en las últimas décadas en todo el mundo, hasta el punto de que la OMS utiliza la expresión “Epidemia Mundial” para referirse a ella.

En estos momentos hay el triple de personas obesas en el mundo de las que había en los años setenta del siglo pasado. Se calcula que la cifra de menores de 5 años con obesidad asciende a 17,6 millones, indicando una alta incidencia y tendencia en la obesidad infantil.

En Europa, las cifras globales del sobrepeso en la edad infantil son cercanas al 20 % y España presenta una de las cifras más altas.

La consecuencia de estas cifras desmesuradas de obesidad infantil es una tendencia a persistir a lo largo de los años (fenómeno denominado “tracking”).

La obesidad va fuertemente unida al los malos estilos de vida y hábitos nutricionales. La Dieta Mediterránea se propone como un modelo de alimentación cardiosaludable. Es ideal para pacientes diabéticos y constituye una alimentación equilibrada para personas con predisposición genética a engordar. Con esta alimentación se consiguen pérdidas de peso y un mantenimiento del peso corporal mayor que lo obtenido con otras dietas clásicas de adelgazamiento hipocalóricas. El test de Kidmed mide el índice de calidad de la misma.

OBJETIVO:

- Valorar las características de la alimentación de la población infantil en las consultas de Atención Primaria y determinar la adherencia a la Dieta Mediterránea usando el cuestionario de Kidmed.
- Evaluar la correlación entre mala alimentación y obesidad usando el IMC.

DISEÑO:

Observacional descriptivo.

EMPLAZAMIENTO:

UGC El Torrejón

MATERIAL Y MÉTODOS:

50 pacientes con edades comprendidas entre los 2 y los 14 años a los que se les calculó el grado de adherencia a la Dieta Mediterránea con el cuestionario de Kidmed en tres días consecutivos de consulta de pediatría en Atención Primaria.

VARIABLES:

Edad, sexo, peso, talla, IMC, cuestionario de Kidmed.

ANÁLISIS:

- Descriptivo: para variables cuantitativas se estimó la media y la desviación típica. Para las cualitativas, porcentajes.
 - Inferencial: Para comparar variables cuantitativas se utilizará la regresión lineal simple y el coeficiente de correlación de Pearson.
- Se verificaron las condiciones de aplicación.

RESULTADOS:

- El 48 % de los pacientes eran niñas y el 52 % niños.
- La media de edad fue de 5,66 años (DT 3,06).
- La media de IMC 16,56 (DT 3,14).
- La media del resultado del cuestionario de Kidmed fue de 7,62 (DT 2,08).
- El 2 % realizaban una dieta de baja calidad, 48 % una dieta óptima y el 50 % necesitan mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo mediterráneo.
- No hay correlación entre la dieta Mediterránea (Kidmed) y el IMC: $R=0,039$ ($p=0,788$).

CONCLUSIONES:

- Únicamente el 2 % de los niños realizaba una dieta de mala calidad aunque la mitad necesitarían mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo mediterráneo.
- No se ha encontrado correlación entre el resultado del Kidmed y el IMC.

Alternativa en el control del riesgo cardiovascular en prisiones mediante el modelo de la Dieta Mediterránea

AUTORES: Gil Delgado, Yolanda. Domínguez Zamorano, José Antonio.
Centro Penitenciario de Huelva

OBJETIVO: Evaluar las intervenciones realizadas en un programa nutricional dirigido a pacientes con factores de riesgo cardiovascular (RCV) con el modelo de la Dieta Mediterránea.

MATERIAL Y MÉTODO: Estudio analítico, prospectivo y longitudinal, realizado durante tres años (2009/2012) en un centro penitenciario, sobre internos con factores de RCV, a los cuales se somete a educación nutricional por especialista en nutrición y posible inclusión en dieta equilibrada por este profesional con las bases de la Dieta Mediterránea (dieta especial). Se realiza anamnesis y exploración física para recoger variables antropométricas y determinación sanguínea de variables bioquímicas. Se estudia el Síndrome Metabólico (SM) según criterios de la ATP III e IDF, así como el RCV según ecuaciones de Framingham, REGICOR y modelo SCORE de bajo riesgo. Se realiza análisis descriptivo con determinación de medias con IC 95 %, así como los percentiles P25, P50 y P75. Se realiza análisis pre-post de variables cuantitativas mediante la T de Student y medianas con la prueba de Wilcoxon; las cualitativas con el test de χ^2 . En las comparaciones de porcentajes con tamaños inferiores a 5 se usa el Test exacto de Fisher. Se adopta una $P < 0,05$. Todos los pacientes firmaron consentimiento informado.

RESULTADOS: Inician estudio 269 (68 % finalizan). Permanencia media de 29,6 meses (IC 95 % 28,5-30,7) para los ingresados por derivación, frente a 22,5 meses (IC 95 % 19,4-25,5) para los ingresados a demanda, con una diferencia de 7,1 meses ($p < 0,0001$). Ingresaron un 51,4 % a demanda, destacando una importante derivación de diabéticos (63,6 %, $p < 0,002$). El 57 % pasaron además a dieta especial, modificando el 89,1 % de las dietas iniciales. Obtenemos mejora significativa en peso, IMC, masa grasa, perímetro de cintura (PC), colesterol total (CT), LDL, triglicéridos (TG), glucosa y presión arterial, sistólica y diastólica. Constatamos la disminución de RCV según las funciones de Framingham (2 %; $p < 0,0001$), REGICOR (0,6 %; $p < 0,001$) y SCORE (0,2 %; $p < 0,0001$). Disminuye el SM en los datos finales respecto de los iniciales según criterios ATPIII (33,9 % vs. 38,8 %) e IDF (43,2 % vs. 50,8 %). El análisis en función de la dieta seguida presenta mejoras significativas en todas las variables, salvo HDL, glucosa y Hb1Ac con la dieta especial vs. el resto, que obtienen solo significación en PC, CT, LDL, TG y glucosa, no existiendo variables que no presenten mejoría. Disminuye de forma significativa el RCV en ambos casos y de forma más acentuada en la dieta especial.

DISCUSIÓN: El programa nutricional supone una alternativa más saludable en confección de dietas, en educación para la salud y en la mejora de parámetros antropométricos y bioquímicos de estos pacientes, poniendo de relieve las mejoras tan significativas que puede obtenerse de la combinación de educación nutricional y la creación de un menú equilibrado con las indicaciones de la Dieta Mediterránea ejecutado por un profesional de la nutrición.

PALABRAS CLAVES: Factores de riesgo cardiovascular. Nutricionista. Educación en salud. Síndrome Metabólico. Dieta Mediterránea. Prisiones.

Bibliografía:

1. World Health Organization. Joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO technical report series; 916. Geneva: WHO; 2002.
2. Gutiérrez Fuentes JA, Gómez Gerique JA, Rubio Herrera MA, Gómez de la Cámara A, Cancelas Navia P, Jurado Valenzuela C. DRECE. Dieta y Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares en España 1990-2010. Medicina Clínica. Vol 12. Num 4. Julio 2011.
3. Lobos JM, Royo-Bordonada MA, Brotons C, Álvarez-Sala L, Armario P, Maiques A, et al. Guía europea de prevención cardiovascular en la práctica clínica. Adaptación española del CEIPC 2008. Rev Esp Salud Publica. 2008; 82:581-616.
4. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guías alimentarias para la población española. Recomendaciones para una dieta saludable. SENC. Madrid. 2001.
5. Justificación y métodos del estudio sobre nutrición y riesgo cardiovascular en España (ENRICA). Rodríguez-Artalejo F, Graciani A, Gullar-Castillón P, León-Muñoz LM, Zuluaga MC, López-García E et al. Revista Española de Cardiología. 2011; 64:876-82. vol.64 núm 10.

Análisis cualitativo del patrón de ingesta grasa en escolares de Granada y provincia

AUTORES: Carmen Flores Navarro Pérez¹; Emilio González-Jiménez²; Jacqueline Schmidt Río-Valle³; Elena Delgado Rico⁴.

1. Departamento de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Granada.
2. Departamento de Enfermería. Facultad de Enfermería (Campus de Melilla). Universidad de Granada.
3. Departamento de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Granada.
4. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología. Universidad de Granada.

INTRODUCCIÓN:

Estudios recientes muestran un incremento alarmante en el consumo de grasas saturadas entre la población infantil y juvenil española. Ello ha motivado el desarrollo de numerosos estudios orientados a valorar la ingesta de grasa entre los más jóvenes.

OBJETIVO:

El objetivo de este trabajo ha sido analizar la calidad de la grasa ingerida por un grupo de escolares.

MATERIALES Y MÉTODOS:

Fueron valorados 977 escolares de entre 9 y 17 años de edad, pertenecientes a 13 centros educativos de la ciudad de Granada y su provincia (España). Para categorizar a los sujetos en normopeso, sobrepeso u obesidad se analizó el estado nutricional de todos ellos mediante antropometría. Además, se analizó el patrón de alimentación de dicha población mediante un registro alimentario de 72 horas.

RESULTADOS:

Respecto de la ingesta de ácidos grasos saturados, en chicas, destacó una gran ingesta a los catorce años. Para los chicos, su ingesta resultaba elevada en todas las edades. Respecto de los ácidos grasos monoinsaturados, las chicas aumentaban su ingesta con el avance de la edad. Los chicos mostraron un patrón de ingesta más heterogéneo para todas las edades. Finalmente, para los ácidos grasos poliinsaturados, en chicas, destacó un incremento de su consumo a medida que éstas avanzaban en edad. Los chicos mostraron una importante ingesta a edades iguales o inferiores a los doce años.

CONCLUSIONES:

La ingesta de ácidos grasos saturados entre la población infantil y juvenil actual constituye un motivo de alarma social dada su estrecha relación con los trastornos cardiovasculares.

Bibliografía:

Rossner S. Obesity: the disease of the twenty-first century. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002; 26: 2-4

Beneficios de la Dieta Mediterránea en la prevención y tratamiento del síndrome metabólico

AUTORES: Luque León, Melissa*; Moreno Rodríguez, Manuel**

*Enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología (Matrona) del Hospital Comarcal de Melilla.

**Enfermero del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias (DCCU) del Área Sanitaria Norte de Córdoba.

INTRODUCCIÓN

No está clara la etiología del síndrome metabólico, pero está asociado a un conjunto de anomalías metabólicas que aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y de diabetes mellitus tipo 2. La incidencia de este síndrome está asociada a factores genéticos, metabólicos y ambientales. Es precisamente en estos factores ambientales donde se puede intervenir para prevenir la morbilidad que se pudiese originar como consecuencia de este síndrome metabólico y las enfermedades que se asocian a él. El ejercicio físico moderado, el consumo moderado de grasas saturadas, trans y colesterol y/o su sustitución por grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas y, por consiguiente, la prevención de la obesidad, el consumo de frutas, verduras y cereales son los pilares de la Dieta Mediterránea y también de la prevención de este síndrome metabólico.

OBJETIVO:

Relacionar la Dieta Mediterránea con la prevención del síndrome metabólico y, por lo tanto, con la prevención de las enfermedades asociadas a él, como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2.

MATERIAL Y MÉTODO

Revisión bibliográfica crítica en bases de datos tales como Scielo, Cochrane, Uptodate, Medline, Dialnet.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Existe suficiente evidencia científica que relaciona las dietas bajas en hidratos de carbono (HC) con una mejora de la sensibilidad a la insulina, una reducción de peso y, por tanto, con un control del riesgo cardiovascular y de la diabetes mellitus tipo 2. Por otro lado, hay una relación directa entre consumo de grasas y el metabolismo de HC, no tanto por la cantidad de grasas sino por el tipo de grasa que se consume, siendo el consumo de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas muy beneficiosas en el control del índice glucémico, el control de la tensión arterial y el riesgo cardiovascular.

Por otro lado, el consumo de fibra insoluble está relacionado con un mejor control de la diabetes mellitus tipo 2. La Dieta Mediterránea está basada en un consumo importante de fibra, consumo de HC en cantidades moderadas procedentes de frutas, verduras y cereales y un consumo lipídico rico en grasas poli y monoinsaturadas y bajo en grasas saturadas, trans y colesterol. Por ello podemos concluir que la Dieta Mediterránea cumple todas las premisas para afirmar que el consumo de sus productos repercute favorablemente en el control de la diabetes y de las enfermedades cardiovasculares y, por lo tanto, reduce sensiblemente la incidencia de síndrome metabólico.

Bibliografía

Albornoz López, Raúl; Pérez Rodrigo, Iciar; Nutrición y síndrome metabólico; Nutr. clín. diet. hosp. 2012; 32(3):92-97; http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2012_32_3/NUTRICION.pdf

Amelia Marí Sanchis, Juan José Beunza Nuin, Maira Bes Rastrollo, Estefanía Toledo Atucha, Francisco Javier Basterra Gortari, Manuel Antonio Serrano Martínez, Miguel Angel Martínez González; Nutrición hospitalaria: Organo oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral, ISSN 0212-1611, Vol. 26, Nº. 1, 2011, págs. 137-143; <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/4943.pdf>

Irene R. Décano, Roberto Elosua, Juan Carlos Kaski, Daniel Jorge Fernández-Bergés Gurrea, María Grau Magaña, Jaume Marrugat; Estabilidad de la placa aterosclerótica y la paradoja del sur de Europa; Revista española de cardiología, ISSN 0300-8932, Vol. 66, Nº. 1, 2013, págs. 56-62; <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4114345>

Beneficios del aceite de oliva, ¿un consumo moderado?

AUTORES: Cobos Pérez, Mónica¹; Medina García, Jessica²; Moraleda Torres, Laura³

¹Diplomada en Enfermería (Universidad de Granada).

²Diplomada en Enfermería (Universidad de Granada). Máster Oficial en Nuevas Tendencias de Investigación en Ciencias de la Salud (Universidad de Málaga).

³Diplomada en Enfermería (Universidad de Castilla-La Mancha). Máster Oficial en Mujeres y Salud (Universidad Complutense de Madrid).

RESUMEN:

Los componentes de nuestra dieta constituyen un fuerte objeto de estudio de acuerdo a sus beneficios en la génesis y prevención de enfermedades. Si nos centramos en los lípidos como macronutriente, podemos decir que su consumo inadecuado o excesivo prevalece dentro de los factores de riesgo modificables en nuestra dieta, si bien sabemos que los lípidos son los más controvertidos en la génesis de enfermedades como algunos tipos de cáncer, obesidad y la aterosclerosis, que desencadenan principalmente enfermedades cardiovasculares.

El aceite de oliva es un lípido básico en la Dieta Mediterránea, ya que presenta grandes propiedades dietéticas, nutritivas y culinarias. Este nutriente tiene propiedades protectoras frente al riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, entre otras muchas. La importancia del uso de este producto se centra en la calidad, no en la cantidad.

El objetivo del estudio es analizar la bibliografía existente en Medline, Cuiden y Bireme sobre los beneficios del aceite de oliva en nuestra dieta, mediante análisis descriptivo a través de lectura crítica de la bibliografía encontrada en las bases de datos mencionadas. Como criterios de inclusión se aceptaron los artículos publicados en español y portugués entre los años 2005 y 2012, ambos inclusive. Asimismo, se excluyeron aquellos documentos que no figuraban a texto completo. Con todo ello, de un total de 425 artículos iniciales, sólo fueron sometidos a estudio 78. De entre las bases de datos citadas, la que arrojó mayor número de artículos indexados e incluidos en nuestro estudio fue Cuiden, seguida de Bireme.

En base a la revisión bibliográfica realizada, podemos concluir que el aceite de oliva es una fuente de ácidos grasos monoinsaturados (AGM) y de compuestos fenólicos de gran interés en nuestra dieta por sus efectos sobre las lipoproteínas y lípidos plasmáticos y su capacidad antioxidante, lo que contribuye a la disminución del riesgo cardiovascular. Recientemente se ha sugerido también que ayuda al sistema hemostático atenuando la respuesta trombótica mediante la reducción de la agregación plaquetaria y de las concentraciones postprandiales del factor VII de la coagulación, modulando los procesos de respuesta inflamatoria. Estos beneficios son mayores cuando se consume aceite de oliva virgen extra y no refinado, ya que el primero tiene un gran contenido en polifenoles que se pierden en el proceso de refinación. Distintos estudios han demostrado la mejoría en el perfil metabólico de los AGM en sujetos con diabetes mellitus tipo II, pero no muestran una asociación directa entre el consumo de aceite de oliva y la incidencia de DMII. Se ha observado una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y cáncer en la zona mediterránea de Europa debido al consumo de este producto, tomando en cuenta que la ingesta media de grasas en los países mediterráneos es, en algunos casos, muy superior. Así pues, el consumo del aceite de oliva frente a otro tipo de grasas vegetales incide como factor protector para numerosas enfermedades, principalmente cardiovasculares, pero cabe especificar si en algún momento puede llegar a ser perjudicial su consumo, ya que tenemos en nuestro conocimiento que la calidad es una característica importante de su consumo, pero no sabemos si una excesiva cantidad sería nociva para nuestro organismo.

PALABRAS CLAVE: aceite, aceite de oliva y grasas vegetales.

Referencias:

1. Azón López E, Mir Ramos E. El Aceite de Oliva y su papel en la coagulación. *Med Natur*. 2012. 6(1):12-14

2. Puertollano MA, Puertollano E, Álvarez de Cienfuegos G, Pablo MA. Aceite de oliva, sistema inmune e infección / Olive oil, immune system and infection. *Nutr Hosp*; ene-feb 2010. 25(1): 1-8.

3. Marie-Sanchis A, Beunza JJ, Bes-Rastrollo M, Toledo E, Basterra Gortari FJ, Serrano-Martínez M, Martínez-González MA. Consumo de aceite de oliva e incidencia de diabetes mellitus en la cohorte española seguimiento Universidad de Navarra (SUN)/Olive oil consumption and incidence of diabetes mellitus, in the spanish SUN cohort. *Nutr Hosp*; Ene.-Febrero 2011. 26 (1): 137-14.

4. Salas RL, Costa NMB, Monteiro JBR, Peluzio MCG, Coelho SB, Oliveira CG, Mattes R. Efeitos dos óleos de amendoim, açafrão e oliva na composição corporal, metabolismo energético, perfil lipídico e ingestão alimentar de indivíduos eutróficos normolipidêmicos. *Rev. nutr*; Jul.-Ago 2005. 18(4): 499-511.

5. Granados S, Quiles JL, Gil A, Ramírez-Tortosa MC. Lípidos de la dieta y cáncer. Nutr. Hosp. [online]. 2006, vol.21
6. Pérez Martínez P, López-Miranda J, Delgado-Lista J, López-Segura F, Pérez Jiménez F. Aceite de oliva y prevención cardiovascular: más que una grasa. Clín. investig. arterioscler; Sep. 2006. 18(5): 195-206.

Educación para la salud: importancia de la Dieta Mediterránea durante el puerperio

AUTORES: Luque León, Melissa*, Moreno Rodríguez, Manuel**

*Enfermera Especialista en Obstetricia y Ginecología (Matrona) del Hospital Comarcal de Melilla.

**Enfermero del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias (DCCU) del Área Sanitaria Norte de Córdoba.

INTRODUCCIÓN:

El puerperio es el proceso fisiológico que comprende desde el final del parto hasta la aparición de la primera menstruación. Su duración aproximada es de 40 días (6 semanas). Durante este periodo el cuerpo de la mujer sufre una serie de modificaciones fisiológicas cuya misión es que los distintos sistemas corporales vuelvan al estado previo a la gestación. Algunos lo hacen de manera reducida y otros sistemas como, por ejemplo, el cardiovascular y el reproductor, lo hacen de manera importante. Para todo ello el organismo materno necesita un aporte de nutrientes adecuado para poder tolerar y adaptarse a esta transformación.

OBJETIVO

Conocer las características de esta etapa dentro del ciclo reproductivo femenino, así como la adecuación de seguir una Dieta Mediterránea para que repercuta de manera beneficiosa en la salud de la mujer.

MATERIAL Y MÉTODO

Búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos tales como Medline, Scielo, Dialnet y en documentos de consenso de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia

RESULTADO

Durante el postparto, la mujer está sometida a diversos cambios, tanto es su esfera física como emocional, y esto supone un gran esfuerzo, teniendo en cuenta además que tiene que recuperarse del gran desgaste físico y mental que representa un parto para la vida de la mujer. Por todo esto, es fundamental que los requerimientos nutricionales que necesita para la pronta recuperación sean aportados de forma correcta. Durante este periodo la dieta que debe seguir la mujer debe ser variada y saludable. Debe contener: leche y derivados, fruta fresca, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carne, pescado y abundantes líquidos. Además, el aporte de fibra debe ser alto para evitar el estreñimiento. En este grupo de mujeres, sobre todo en aquellas que presenten una gran preocupación por querer recuperar el peso que tenían previo a la gestación, hay que comunicarles que la evidencia científica no recomienda someter a la mujer en esta etapa a una dieta hipocalórica, sino que debe seguir una dieta variada y equilibrada.

CONCLUSIONES:

Por todo lo anteriormente expuesto, los profesionales de la salud deben contar con la Dieta Mediterránea como herramienta de ayuda para poder influir en la salud de esta parte de la población femenina que acaban de tener un hijo.

Bibliografía

Protocolo de Puerperio normal y patológico (2008). Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.

Problemas de salud y motivos de preocupación percibidos por las púerperas antes del alta hospitalaria (2004). Escuriet Peiró R, Martínez Figueroa L. Matronas Prof. 2004;5(15):30-35a I

La Pirámide de la Dieta Mediterránea hoy: actualizaciones nutricionales y culturales Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D; Mediterranean Diet Foundation Expert Group. En Public Health Nutr. 2011 Dec; 14(12A):2274-84.

Efecto del tipo de grasa en la dieta sobre componentes del síndrome metabólico en ratones

AUTORES: Segarra AB1, Villarejo AB1, Martínez-Cañamero M2, Ramírez-Sánchez M1, y Prieto I1.

1Área de Fisiología, 2Área de Microbiología. Departamento de Ciencias de la Salud, Edificio B3, Campus las Lagunillas, Universidad de Jaén, 23071 Jaén.

OBJETIVO: El uso de aceite de oliva como componente fundamental de la Dieta Mediterránea se ha asociado a una disminución de la resistencia insulínica, menor incidencia de hipertensión arterial, disminución del estrés oxidativo y mejora del perfil lipídico, todas ellas alteraciones relacionadas con el denominado síndrome metabólico. Este efecto del aceite de oliva no sólo es consecuencia de su elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados, sino también de sus componentes menores con propiedades funcionales. En este trabajo se han comparado los efectos de distintas fuentes de grasa en la dieta sobre el desarrollo de la obesidad, hipertensión y resistencia a la insulina en un modelo animal murino.

MÉTODOS: Se utilizaron tres grupos de ratones de la estirpe ICR (CD-1), a los que se les suministró una dieta estándar (grupo control) o diferentes dietas altas en grasa (35 % de la energía total) enriquecidas con mantequilla (M), aceite de oliva refinado de tipo suave (O) o un aceite de oliva virgen extra (VO) de la variedad picual procedente de cultivo ecológico. El periodo de alimentación tuvo una duración de tres meses, al final del

cual se evaluó el peso corporal total y el de tejido adiposo blanco, las concentraciones plasmáticas de glucosa e insulina en ayunas por el método Luminex 200® y los niveles de presión arterial sistólica por pletismografía.

RESULTADOS: Los animales alimentados con dieta grasa rica en mantequilla experimentaron un mayor aumento del peso corporal total, así como del tejido adiposo epididimal con respecto al grupo control y al grupo oliva ($p < 0,05$), no habiendo cambios en los niveles de ingesta. En el grupo mantequilla (M) se obtuvieron asimismo unos valores medios de presión arterial sistólica estadísticamente superiores, tanto respecto del grupo control (C) como con respecto de los grupos oliva (O) y oliva virgen (OV). Los niveles plasmáticos de glucosa e insulina en ayunas fueron mayores ($p < 0,05$) en el grupo mantequilla en comparación con los grupos oliva y oliva virgen. En consecuencia, el grupo mantequilla presentó un índice HOMA superior ($p < 0,01$).

CONCLUSIÓN: La dieta rica en aceite de oliva mejoró la sensibilidad a la insulina y los niveles de presión arterial sistólica, además de alcanzarse menores niveles de peso corporal y contenido en grasa corporal en comparación con los ratones que consumieron una dieta rica en mantequilla. Los resultados del presente estudio corroboran los resultados de estudios previos que apoyan los efectos beneficiosos del consumo de aceite de oliva para la prevención de alteraciones comunes en el síndrome metabólico, como son la hipertensión, la obesidad y la resistencia a la insulina.

Bibliografía:

Covas MI, Ruiz-Gutiérrez V, de la Torre R, et al. Minor components of olive oil: Evidence to date of health benefits in humans. *Nutr Rev* 2006; 64: S20-S30.
Risérus U., Willett W.C., Hu F.B. Dietary fats and prevention of type 2 diabetes. *Prog Lipid Res*, 48 (2009), pp. 44–51.
Salas-Salvadó and cols. For the PREDIMED Study investigators et al. Reduction in the incidence of type 2-diabetes with the Mediterranean diet: results of the PREDIMED-Reus nutrition intervention randomized trial. *Diabetes Care* (2010 Oct 13).
Tierney AC., Roche HM. The potential role of olive oil-derived MUFA in insulin sensitivity. *Mol Nutr Food Res*, 251 (2007), pp. 1235–1248.
Trichopoulos A, Corella D, Martínez González MA, Soriguer F, Ordovas JM. The Mediterranean diet and cardiovascular epidemiology. *Nutr Rev* 2006; 64: S13-S19.
Agradecimientos: Plan Propio UJA (PP2009/13/03) / PI Excelencia, Junta de Andalucía (AGR-6340)

El papel de la granada en la prevención del cáncer de mama

AUTORES: Luque León, Melissa*; Moreno Rodríguez, Manuel**

*Enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología (Matrona) del Hospital Comarcal de Melilla

**Enfermero del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias (DCCU) del Área Sanitaria Norte de Córdoba

INTRODUCCIÓN

El origen del granado en la cuenca mediterránea se debe a los cartagineses y, en concreto, su presencia en España se debe a los árabes que lo introdujeron en la Península Ibérica. Su fruto tiene múltiples cualidades, lo que hace que su consumo dentro de una Dieta Mediterránea sea muy recomendable. Recientes líneas de investigación apuntan a que puede desempeñar un papel importante en la prevención del cáncer de mama.

OBJETIVO

Conocer las propiedades de esta fruta y su repercusión sobre la salud de la población para que sirva de orientación a los profesionales de la salud.

MATERIAL Y MÉTODO

Revisión bibliográfica crítica en bases de datos tales como Scielo, Cochrane, Uptodate, Medline, Dialnet y documentos de la FAO.

RESULTADO

La composición nutricional de esta baya de piel brillante y gruesa y de tamaño grande es la siguiente: celulosa, vitaminas A, B1, B2, B3, C, D, Calcio, Fosforo, Hierro, Potasio, Sodio, Magnesio, Azufre, Silicio, Cloro, ácido fórmico, cítrico, málico y tánico. A esta fruta se le atribuyen múltiples cualidades, lo que hace que su presencia sea muy recomendable dentro de una dieta equilibrada y, en concreto, dentro de la Dieta Mediterránea. Entre las propiedades más relevantes se encuentra:

- Alto poder antioxidante.
- Reduce la acción de los radicales libres sobre el organismo.
- Reduce niveles de colesterol en sangre.
- Gran poder astringente por su alto contenido en taninos.
- Eliminación de parásitos intestinales con la decocción de la corteza, raíces y hojas.
- Acción beneficiosa para las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad de Alzheimer.
- Prevención de ciertos tipos de cáncer.

En estudios recientes realizados en EEUU, los expertos describen que ciertos componentes de la granada tienen la capacidad de bloquear las enzimas que convierten los andrógenos en estrógenos, hecho que tiene gran relevancia en el desarrollo del cáncer de mama. De igual modo, hay también estudios que indican que estos compuestos no son bien absorbidos por la sangre cuando llegan a través de la dieta y, por lo tanto, no serían tan eficaces como los fármacos que existen actualmente para el tratamiento de este tipo de cáncer.

CONCLUSIÓN



Esta nueva línea de investigación sobre la que está trabajando la comunidad científica ofrece grandes posibilidades, ya que, aunque la eficacia de la granada en el tratamiento del cáncer de mama parece no estar probada, sí es verdad que la mayoría de expertos destacan el posible valor preventivo que tendría el consumo de granada en la dieta de la población femenina para la prevención del cáncer de mama.

Bibliografía

Pomegranate Ellagitannin-Derived Compounds Exhibit Antiproliferative and Antiaromatase Activity in Breast Cancer Cells In vitro Lynn S. Adams, Yanjun Zhang, Navindra P. Seeram, David Heber, and Shiu-an Chen; Cancer Prev Res January 2010 3:108-113
Punicic acid, a fatty acid from pomegranate seed oil, inhibits breast cancer cell proliferation Michael E. Grossmann, Nancy K. Mizuno, Todd Schuster, and Margot P. Cleary. Cancer Prev Res January 7, 2010 3:A72
FAO, Working Group on Food Data Management and Interchange; Inventory of European Food Food Composition Databases and Tables, 2000

Estudios metagenómicos en ratones alimentados con aceite de oliva proporcionan los primeros datos que indican que la Dieta Mediterránea favorece una microbiota intestinal específica

AUTORES: Marina Hidalgo, Antonio Cobo, Isabel Prieto(1), Antonio Gálvez y Magdalena Martínez Cañamero. Departamento de Ciencias de la Salud, Área de Microbiología y Área de Fisiología(1), Universidad de Jaén. Jaén, España.

RESUMEN:

El intestino humano está poblado por una inmensa cantidad de microorganismos, una gran comunidad constituida por, al menos, 1014 organismos bacterianos pertenecientes a entre 500 y 1000 especies diferentes. Esta alta diversidad supone que el material genético presente en nuestro intestino multiplique por más de 100 nuestro propio genoma, razón por la que se ha denominado "metagenoma". La microbiota intestinal puede ser considerada como un órgano más, con un papel clave en la digestión y la transformación de los alimentos que consumimos. Es por ello que cualquier factor que modifique las poblaciones metabólicas de nuestro aparato digestivo puede tener importantes consecuencias en los procesos de control homeostático.

En los últimos años ha habido multitud de trabajos que estudian qué cambios en el microbioma humano pueden estar relacionados con la salud o la enfermedad humana. Entre ellos, el más estudiado ha sido el producido por la dieta consumida, que ejerce un efecto claro en el tipo y proporción de microorganismos presentes en el intestino. De todos son conocidas las bondades de la Dieta Mediterránea sobre la fisiología humana, por lo que nosotros proponemos que existen motivos razonados para pensar que la Dieta Mediterránea, basada en el aceite de oliva, modifica la microbiota intestinal con consecuencias positivas sobre el organismo.

Para demostrar esto, hemos alimentado tres grupos de ratones Swiss Webster (n=33) durante 12 semanas con dos dietas altas en grasas: una de ellas con un 20 % de aceite de oliva virgen, como representante de la dieta mediterránea, y otra de ellas con un 20 % de mantequilla, como representante de una dieta occidental. También hemos introducido una tercera dieta estándar (3 % de grasa).

Las poblaciones simbiotas han sido estudiadas en heces a lo largo de todo el proceso y en intestinos tras el sacrificio de los animales. Los resultados preliminares, utilizando técnicas dependientes de cultivo con recuento y aislamiento en placa e independientes de cultivo mediante electroforesis en gel de gradiente desnaturalizante (DGGE), mostraron que existía un comportamiento intestinal diferente dependiendo del tipo de grasa utilizado. En esta ocasión presentamos los resultados obtenidos mediante secuenciación masiva del gen del ADN 16S de la comunidad microbiana intestinal. Los datos indican que las tres dietas son diferentes entre sí a nivel de géneros y de especies (Test de Kruskal-Wallis significativo en ambos casos). Se presentarán perfiles microbianos globales de grandes taxones en las tres dietas y las correlaciones con determinadas variables fisiológicas. Nuestra conclusión es que el aceite de oliva ejerce una influencia sobre la microbiota muy diferente de la ejercida por la mantequilla y que esta modificación correlaciona con beneficios fisiológicos.

Agradecimientos:

Este estudio ha sido financiado por la CEIC de la Junta de Andalucía (PI Excelencia_2010 AGR 6340) y por el Plan Propio de la Universidad de Jaén (PP2009/13/03) en el marco de una colaboración entre los grupos de investigación AGR 230 (Microbiología de los Alimentos y del Medio Ambiente) y BIO 221 (Neuroendocrinología y Nutrición).

Evaluación de la persistencia del patrón alimentario mediterráneo y composición corporal de los adolescentes madrileños

AUTORES:

C. PRADO*, M.D. MARRODÁN**, V. CALABRIA*

*Departamento Biología. Facultad de Ciencias. Universidad Autónoma (Madrid).

**Departamento de Zoología Antropología Física. Facultad de Biología. Universidad Complutense (Madrid).

Unidad de Antropología. Departamento de Biología. Facultad de Ciencias.

Universidad Autónoma (Cantoblanco, Madrid).

INTRODUCCIÓN: Existe una gran confusión sobre la existencia y la eventual persistencia de la Dieta Mediterránea en nuestra sociedad. Sin embargo, sí es cierta la creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad en jóvenes

y adolescentes. Esta situación nueva, en la que la malnutrición proviene de excesos y no de déficits, supone un reto en el desarrollo de medidas preventivas que eviten la aparición de enfermedades degenerativas y metabólicas en los adultos. El debate, además, plantea si la calidad de la dieta puede ser determinante sobre el estado somático y funcional. Así, el objetivo del presente estudio es conocer la situación somática y ponderal y evaluar, mediante la aplicación del Test KidMed (calidad de Dieta Mediterránea), una muestra en fase puberal en un entorno sin restricciones.

MATERIAL Y MÉTODOS. Estudio de corte transversal sobre población adolescente del municipio madrileño de Tres Cantos. El tamaño muestral fue de 575 individuos (260 chicos y 315 chicas) de edades comprendidas entre los 11 y 17 años. Se realizaron medidas antropométricas correspondientes a pliegues subcutáneos de bíceps, tríceps, subescapular y suprailíaco, además de la talla y el peso. Para ello se siguieron las recomendaciones del IBP (International Biological Program). Para conocer el índice de calidad de la dieta se aplicó el Cuestionario KidMed, que evalúa la adecuación al patrón alimentario mediterráneo en población de 2 a 24 años.

RESULTADOS. El IMC clasifica al 77 % de la muestra adolescente dentro de la categoría de normopeso, situando el porcentaje de individuos en exceso de peso (sobrepeso + obesidad) en un 19 %. Un 4 % presentó un estatus ponderal de bajopeso. Las categorías extremas se vieron más representadas en el sexo femenino, con un 6,5 % de bajopeso y 1,2 % de obesidad, frente al 1,5 % y 0,7 % registrado en chicos, respectivamente. La puntuación media del índice KidMed ubica a la población en la categoría “dieta de calidad media-baja”. Al analizarlo por sexos, las chicas alcanzaron puntajes superiores, lo que clasificó su dieta en “calidad media-alta”. No sólo se detectaron diferencias en relación al género a nivel promedio, sino también dentro de cada una de las categorías, que en el caso de dieta óptima el porcentaje de chicas clasificadas triplicó al de chicos.

CONCLUSIÓN. No existen grandes diferencias en la prevalencia de obesidad en ambos sexos. Sin embargo, el porcentaje de sobrepeso es superior en los varones. Al analizar las características que definen los hábitos alimentarios en los chicos se observa que éstos son los que consumen en mayor medida bollería industrial en el desayuno y acuden con mayor frecuencia a restaurantes de comida rápida. Además, presentan un menor consumo de frutas y verduras al día. Esto queda reflejado en una menor puntuación obtenida en el índice KidMed.

Fitoestrógenos en la Dieta Mediterránea: beneficios para la mujer en la menopausia

AUTORES: Moreno Rodríguez, Manuel*; Luque León, Melissa**

*Enfermero del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias (DCCU) del Área Sanitaria Norte de Córdoba.

**Enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología (Matrona) del Hospital Comarcal de Melilla.

INTRODUCCIÓN

La alimentación, como ya es sabido, juega un papel fundamental durante toda la vida de los seres humanos. Sin embargo, los requerimientos nutricionales varían a lo largo del tiempo dependiendo de la etapa del ciclo vital como, por ejemplo, durante la menopausia. En este periodo el cuerpo de la mujer va a sufrir diferentes cambios fisiológicos, tanto generales como específicos, a corto, medio y largo plazo. Es importantes para la mujer que estos cambios los integre como parte de su ciclo vital, tomando o manteniendo hábitos saludables durante este proceso, siendo muy importante una correcta alimentación. La Dieta Mediterránea es una gran aliada en estos momentos.

OBJETIVO

Conocer los beneficios de la Dieta Mediterránea sobre la mujer menopáusica y que los profesionales de la salud conozcan los alimentos ricos en fitoestrógenos para poder realizar educación sanitaria adecuada con este grupo de población femenina.

MATERIAL Y MÉTODO

Revisión bibliográfica en bases de datos tales como Scielo, Dialnet, Uptodate y en documentos de sociedades científicas como la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.

RESULTADOS

Los fitoestrógenos son compuestos de origen vegetal que presentan una actividad biológica estrogénica débil debido a su similitud con los estrógenos naturales (17-betaestradiol). Actualmente, están descritos más de 4.000 fitoestrógenos, que se agrupan en cuatro familias: isoflavonas, lignanos, cumestanos y lactonas. Sin duda alguna, la familia de las isoflavonas es la más estudiada. Los fitoestrógenos los podemos encontrar especialmente en cereales (trigo, cebada, arroz, centeno...), legumbres (lentejas, judías, habas, garbanzos...) y hortalizas, aunque también están presentes en pequeñas cantidades en el vino, la cerveza o el whisky. Sin embargo, la fuente más abundante de estas moléculas son los granos de soja, un producto vegetal típico de países orientales.

La información que tenemos actualmente sobre la cantidad de fitoestrógenos incluidos en las dietas es limitada. Se calcula que las poblaciones asiáticas, como la taiwanesa y la coreana, consumen 20-150 mg/día de isoflavonas y la japonesa hasta 200 mg/día, con una media de unos 40 mg de tofú y mijo; en cambio, la dieta occidental normal contiene unos 5 mg/día de isoflavonas.



Los fitoestrógenos tienen una serie de efectos en los seres humanos, entre los cuales destaca la acción estrogénica débil sobre los sofocos en mujeres posmenopáusicas. Parece también que las isoflavonas tienen acción sobre los lípidos, las lipoproteínas y la función vascular. Con relación al cáncer, no se pueden sacar conclusiones firmes, dado que las extrapolaciones presentan bastantes limitaciones.

CONCLUSIONES

A pesar de que los fitoestrógenos se encuentran en gran cantidad en alimentos como la soja, que no forma parte de nuestra Dieta Mediterránea, fomentar una alimentación equilibrada que contengan las recomendaciones de dicha dieta en cuanto a consumo de alimentos ricos en fitoestrógenos como los cereales, legumbres y hortalizas es muy importante para las mujeres que se encuentran en esta etapa del ciclo vital.

Bibliografía :

Arbues, J. Fitoestrógenos –isoflavonas- y menopausia. *Matronas Prof.* 2005; 6(1): 5-10.
Goberna, J. Promoción de la salud en el climaterio. *Matronas Profesión* 2002; junio nº 8.
SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) (2004). Guía de alimentación saludable. SENC, Madrid.
Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat i Consum. Programa de atención integral a la mujer climatérica. Valencia: Generalitat Valenciana, 2007.

Hábitos alimentarios y estado nutricional: la importancia del desayuno

AUTORES: González-Jiménez, Emilio¹; Navarro Pérez, Carmen F²; Schmidt Río-Valle, Jaqueline³; Delgado Rico, Elena⁴.

1. Departamento de Enfermería. Facultad de Enfermería (Campus de Melilla). Universidad de Granada. España.
2. Departamento de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Granada. España.
3. Departamento de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Granada. España.
4. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología. Facultad de Psicología. Universidad de Granada.

INTRODUCCIÓN:

Estudios recientes han estudiado la importancia del desayuno en el estado nutricional de niños y adolescentes. Los resultados muestran como un 40 % de los niños/as con problemas de sobrepeso u obesidad no desayunan diariamente. Por tanto, una cuestión muy estudiada y sometida a continuo debate ha sido la posible relación entre la omisión del desayuno antes de ir al colegio y el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

OBJETIVO:

El objetivo de este estudio fue verificar una posible correlación entre la variable desayuno y el estado nutricional de una población de escolares.

MATERIAL Y MÉTODOS:

La muestra estaba constituida por 977 escolares de entre 9 y 17 años de edad pertenecientes a 12 centros educativos públicos de la provincia de Granada. Se realizó una valoración del estado nutricional mediante antropometría, valorando peso, estatura, índice de masa corporal, perímetros y pliegues cutáneos. Para el estudio de los hábitos nutricionales, se utilizó un cuestionario elaborado por el equipo de investigación.

RESULTADOS:

Los resultados obtenidos muestran como aquellos escolares que desayunaban a diario en su domicilio antes de ir al colegio mostraban un significativo ($p < 0,0001$) mejor estado nutricional que aquellos otros que no lo hacían. Respecto de la variable sexo, no se encontraron diferencias significativas ($p = 0,859$). Aquellos alumnos, chicos y chicas, que no desayunaban antes de ir al colegio o instituto mostraban puntuaciones de IMC superiores.

CONCLUSIONES:

Los resultados obtenidos permiten concluir que realizar diariamente un desayuno antes de ir al colegio contribuye a mantener un adecuado estado nutricional entre nuestros menores.

Intervenciones del personal sanitario para mejorar el ánimo usando alimentos ricos en triptófano y presentes en la Dieta Mediterránea

AUTORES: Moreno Rodríguez, Manuel*; Luque León, Melissa**

*Enfermero del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias (DCCU) del Área Sanitaria Norte de Córdoba.

**Enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología (Matrona) del Hospital Comarcal de Melilla.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual y en las circunstancias económico-sociales de crisis que vivimos, los problemas anímicos son unas de las principales causas de morbilidad en las enfermedades psicógenas y causan un número importante

de problemas de salud, con el consiguiente problema de consumo de recursos. Algunos de estos problemas, además de su tratamiento farmacológico cuando esté indicado, podrían tener una mejoría manteniendo una alimentación equilibrada. Un ejemplo de esa alimentación equilibrada es la Dieta Mediterránea y, más concretamente, aquellos alimentos que contienen triptófano, que es un aminoácido esencial implicado en la fabricación de serotonina, neurotransmisor directamente relacionado con la relajación, la tranquilidad y el sueño.

OBJETIVO

Poner en conocimiento de los profesionales de la salud y de la población en general el efecto beneficioso que produce el consumo de alimentos que contienen triptófano y que la Dieta Mediterránea es rica en productos que lo contienen.

MATERIAL Y MÉTODO

Revisión bibliográfica crítica en bases de datos tales como Scielo, Cochrane, Uptodate, Medline, Dialnet.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El triptófano es un aminoácido esencial implicado en la fabricación de serotonina, un neurotransmisor que controla funciones propias del estado de ánimo. Los alimentos que contienen una elevada cantidad de triptófano son los cárnicos, lácteos, huevos, queso y arroz, entre otros. Todos los anteriormente citados están estrechamente ligados a la Dieta Mediterránea, por lo que se puede decir que hay una relación directa entre el consumo de determinados productos de la Dieta Mediterránea y la mejora del estado de ánimo producida por un aumento de las concentraciones plasmáticas de serotonina al ingerir más cantidad de triptófano que se encuentra en los alimentos anteriormente citados.

Bibliografía

MARTINS, Ana Carolina C. L.; SILVA, Tarliane M. and GLORIA, M. Beatriz A.. Determinação simultânea de precursores de serotonina - triptofano e 5-hidroxitriptofano - em café. Quím. Nova [online]. 2010, vol.33, n.2 [cited 2013-02-05], pp. 316-320 . Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-40422010000200016&lng=en&nrm=iso>. ISSN 0100-4042. <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-40422010000200016>.

Millone MV, Olagnero GF, Santana EC. Alimentos funcionales: análisis de la recomendación en la práctica diaria. Diaeta [revista en la Internet]. 2011 Mar [citado 2013 Feb 05]; 29(134): 7-15. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372011000100002&lng=es.

Shaw K, Turner J, Del Mar C. Triptófano y 5-hidroxitriptófano para la depresión (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2008 Issue 3. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).

Intervenciones del personal sanitario para mejorar el rendimiento escolar basándonos en la Dieta Mediterránea

AUTORES: Moreno Rodríguez, Manuel*; Luque León, Melissa**

*Enfermero del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias (DCCU) del Área Sanitaria Norte de Córdoba.

**Enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología (Matrona) del Hospital Comarcal de Melilla.

INTRODUCCIÓN

Es una realidad que existe un deterioro del sistema educativo propiciado por muchos factores, tales como cambios en la sociedad y en los valores socioculturales, en las políticas de educación, en la economía de las familias, en los planes y en las formas de estudio, pero también en la alimentación de las personas en edad escolar, deteriorándose la alimentación, dejando de lado productos típicos de nuestra cultura y haciéndose cada vez más presente el consumo de productos elaborados con gran cantidad de grasas saturadas e impropios del lugar dónde vivimos. En ese desequilibrio nutricional podría estar una de las causas del bajo rendimiento escolar de los jóvenes de nuestro país.

OBJETIVO

Poner en conocimiento la relación que hay entre rendimiento escolar y realizar un desayuno adecuado, en el que deben estar presentes los productos que son la base de la Dieta Mediterránea.

MATERIAL Y MÉTODO

Revisión bibliográfica crítica en bases de datos tales como Scielo, Cochrane, Uptodate, Medline, Dialnet.

RESULTADOS

El rendimiento escolar está condicionado por una gran cantidad de factores. Uno de ellos es la dieta que los escolares realizan y, muy concretamente, el desayuno, ya que se encuadra dentro del horario de mayor actividad intelectual.

Hay una relación directa entre el ayuno prolongado y los déficits de memoria, así como una dificultad manifiesta del desarrollo cognitivo y del aprendizaje.



El desayuno ideal debería contener un 25% de la cantidad diaria de energía y al menos cuatro grupos distintos de alimentos (lácteos, cereales, frutas y aceites), los cuales se encuadran dentro de los alimentos básicos de la Dieta Mediterránea. Este tipo de desayuno basado en la Dieta Mediterránea aporta la cantidad necesaria tanto de macronutrientes como de micronutrientes para que el rendimiento escolar, la capacidad de concentración y los resultados académicos sean mayores que los mismos datos comprados con los de otro grupo de jóvenes que desayunaban mal, tanto en cantidad como en calidad, como varios estudios corroboran.

CONCLUSIONES:

Existe una relación directa entre el rendimiento escolar y el desayuno que los escolares consumen, de tal forma que, según estudios realizados, si se hiciera un desayuno correcto, el rendimiento escolar sería superior. Un ejemplo de ese buen desayuno sería el basado en el consumo de productos de la Dieta Mediterránea.

Bibliografía:

- Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *Dieta* [revista en la Internet]. 2011 Dic [citado 2013 Feb 06]; 29(137): 23-30. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372011000400003&lng=es.
- Fernández Morales I, Aguilar Vilas M.^a V., Mateos Vega C. J., Martínez Para M.^a C. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutr. Hosp.* [revista en Internet]. 2008 Ago [citado 2013 Feb 06]; 23(4): 383-387. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So212-16112008000500011&lng=es.
- Herrero Lozano R., Fillat Ballesteros J. C. Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes. *Nutr. Hosp.* [revista en Internet]. 2006 Jun [citado 2013 Feb 06]; 21(3): 346-352. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So212-16112006000300009&lng=es.
- RODRIGUEZ O LORENA. Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. *Rev. chil. pediatr.* [revista en Internet]. 2007 Oct [citado 2013 Feb 06]; 78(5): 523-533. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So370-41062007000500011&lng=es. doi: 10.4067/S0370-41062007000500011.
- OSORIO MURILLO OLGA, AMAYA REY MARÍA CONSUELO DEL PILAR. Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. *av.enferm.* [serial on the Internet]. 2009 Dec [citado 2013 Feb 06]; 27(2): 43-56. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So121-45002009000200006&lng=en.
- Paoli-Valeri Mariela. Dislipidemia en niños y adolescentes. *Rev. Venez. Endocrinol. Metab.* [revista en Internet]. 2003 Feb [citado 2013 Feb 06]; 1(1): 2-8. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102003000100002&lng=es.
- Montero Bravo A., Ubeda Martín N., García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr. Hosp.* [revista en Internet]. 2006 Ago [citado 2013 Feb 06]; 21(4): 466-473. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So212-16112006000700004&lng=es.
- Ayechu Díaz A., Durá Travé T. Dieta mediterránea y adolescentes. *Nutr. Hosp.* [revista en Internet]. 2009 Dic [citado 2013 Feb 06]; 24(6): 759-760. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So212-16112009000600024&lng=es.

Prevención del cáncer colorrectal asociado al consumo de aceite de oliva en la Dieta Mediterránea

AUTORES: Moreno Rodríguez, Manuel*; Luque León, Melissa**

*Enfermero del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias (DCCU) del Área Sanitaria Norte de Córdoba

**Enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología (Matrona) del Hospital Comarcal de Melilla

INTRODUCCIÓN:

El cáncer colorrectal es el proceso oncológico que mayor incidencia tienen la actualidad, viéndose aumentada dicha incidencia desde los años 70 en los países occidentales. Se ha llegado a convertir en la segunda o tercera (dependiendo del país) causa de muerte en estos países.

El consumo de grasas en estos países se ha modificado, aumentado de manera significativa el consumo de grasas saturadas trans y colesterol y viéndose disminuida el consumo de grasas de origen vegetal. Dentro de estas grasas de origen vegetal se encuentra el aceite de oliva rico en grasas poliinsaturadas.

Hay una relación entre consumo de grasas de origen animal y la incidencia en el cáncer colorrectal, relacionándose comunidades que históricamente tenían baja incidencia con un aumento de este tipo de cáncer a la vez que se modifica su dieta, como, por ejemplo, en los países de la cuenca mediterránea.

OBJETIVO:

Establecer una relación entre la incidencia y prevalencia de cáncer colorrectal y el consumo de productos típicos de la Dieta Mediterránea, concretamente con el consumo de aceite de oliva.

MATERIAL Y MÉTODO:

Revisión bibliográfica crítica en bases de datos tales como Scielo, Cochrane, Uptodate, Medline, Dialnet.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES:

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la cantidad, origen y tipo de ácidos grasos influyen sobre ciertos tipos de cáncer colorrectal, punto que ha sido corroborado en estudios en modelos animales. Además, se ha conseguido influenciar el tipo de cáncer con la grasa ingerida en la dieta. Las grasas saturadas son, con diferencia, las que producen una mayor incidencia de cáncer colorrectal. Por el contrario, se ha demostrado que los ácidos grasos poliinsaturados n-3 tienen un papel protector en este tipo de cáncer. Este tipo de ácidos grasos son especialmente abundantes en el aceite de oliva. Por ello podemos concluir que el consumo del aceite de oliva dentro de los productos básicos de los que componen la Dieta Mediterránea tienen un papel protector en el cáncer colorrectal.

Bibliografía:

Granados S., Quiles J. L., Gil A., Ramírez-Tortosa M. C.. Lípidos de la dieta y cáncer. Nutr. Hosp. [revista en la Internet]. [citado 2013 Jun 09]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000500005&lng=es.
Stoll BA: n-3 fatty acids and lipid peroxidation in breast cancer inhibition. Br J Nutr 2002; 87:193-198
Elahi-Saadatian M, Norat T, Goudable J, Riboli E: Biomarkers of dietary fat intake and the risk of breast cancer: a metaanalysis. Int J Cancer 2004; 111: 584-591
Bonaccio M, Iacoviello L, Gaetano G. The Mediterranean diet: The reasons for a success. Thromb Res 2012; 129 (3): 401-4.
Fernández-Ballart JD, Piñol JL, Zazpe I, Corella D, Carrasco P, Toledo E, et al. Relative validity of a semi-quantitative food-frequency questionnaire in an elderly Mediterranean population of Spain. Br J Nutr 2010; 103 (12): 1808-16.
Rodrigo L., Riestra S. Dieta y cáncer de colon. Rev. esp. enferm. dig. [revista en la Internet]. 2007 Abr [citado 2013 Jun 09]; 99(4): 183-189. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082007000400001&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1130-01082007000400001>.

Prevención del cáncer de mama asociado al consumo de aceite de oliva en la Dieta Mediterránea

AUTORES: Moreno Rodríguez, Manuel*; Luque León, Melissa**

*Enfermero del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias (DCCU) del Área Sanitaria Norte de Córdoba.

**Enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología (Matrona) del Hospital Comarcal de Melilla.

INTRODUCCIÓN:

El cáncer de mama es una de las enfermedades neoplásicas que más incidencia tienen actualmente. Se calcula que anualmente surgen más de 1,1 millones de casos nuevos, constituyendo, aproximadamente, el 20 %, de todas las patologías oncológicas en mujeres. Existen factores de riesgo, como son la edad, el género o los antecedentes familiares, que no son modificables, pero hay otros factores de riesgo que sí que son modificables y que están relacionados con el estilo de vida o con el ambiente que nos rodea. Uno de esos factores que tiene incidencia en la prevalencia de este tipo de cáncer es el consumo de grasas, siendo dispares los resultados dependiendo del tipo de grasa que se consuman de manera habitual.

OBJETIVO:

Establecer una relación entre la incidencia y prevalencia de cáncer de mama y el consumo de productos típicos de la Dieta Mediterránea, concretamente con el consumo de aceite de oliva.

MATERIAL Y MÉTODO:

Revisión bibliográfica crítica en bases de datos tales como Scielo, Cochrane, Uptodate, Medline, Dialnet.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES:

Un gran número de estudios ha puesto de manifiesto que está directamente relacionado el consumo de grasas en la dieta con un aumento de la incidencia de cáncer de mama, sobre todo en mujeres postmenopáusicas, pero en el caso del aceite de oliva se ha observado que ésta relación es inversamente proporcional, llegando a tener un papel incluso protector, dependiendo del estudio que tomemos como referencia. En estudios realizados en la cuenca mediterránea (España, Italia, Grecia) se ha observado que el consumo de aceite de oliva está relacionado con una reducción de la probabilidad de padecer esta enfermedad de entre un 14 y un 34 %, llegando incluso a tener un efecto inhibitor del crecimiento tumoral mamario y metastásico, una vez que ya ha aparecido esta enfermedad.

Por todos estos datos podemos concluir que el consumo de aceite de oliva tiene un papel inhibitor en la aparición de cáncer de mama y retrasa su crecimiento una vez que éste ha aparecido.

Bibliografía

Granados S., Quiles J. L., Gil A., Ramírez-Tortosa M. C.. Lípidos de la dieta y cáncer. Nutr. Hosp. [revista en la Internet]. [citado 2013 Jun 09]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000500005&lng=es.
Stoll BA: n-3 fatty acids and lipid peroxidation in breast cancer inhibition. Br J Nutr 2002; 87:193-198
Elahi-Saadatian M, Norat T, Goudable J, Riboli E: Biomarkers of dietary fat intake and the risk of breast cancer: a metaanalysis. Int J Cancer 2004; 111: 584-591
Bonaccio M, Iacoviello L, Gaetano G. The Mediterranean diet: The reasons for a success. Thromb Res 2012; 129 (3): 401-4.
Fernández-Ballart JD, Piñol JL, Zazpe I, Corella D, Carrasco P, Toledo E, et al. Relative validity of a semi-quantitative food-frequency questionnaire in an elderly Mediterranean population of Spain. Br J Nutr 2010; 103 (12): 1808-16.
Rodrigo L., Riestra S. Dieta y cáncer de colon. Rev. esp. enferm. dig. [revista en la Internet]. 2007 Abr [citado 2013 Jun 09]; 99(4): 183-189. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082007000400001&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1130-01082007000400001>.

Producción científica nacional e internacional sobre la Dieta Mediterránea en el periodo 2009-2012

AUTORES: Medina-García, Jessica¹; Moraleda Torres, Laura²; Cobos Pérez, Mónica³

¹Diplomada en Enfermería (Universidad de Granada). Máster Oficial en Nuevas Tendencias de Investigación en Ciencias de la Salud (Universidad de Málaga).

²Diplomada en Enfermería (Universidad de Castilla-La Mancha). Máster Oficial en Mujeres y Salud (Universidad Complutense de Madrid).

³Diplomada en Enfermería (Universidad de Granada).

ABSTRACT

Numerosos estudios abalan los beneficios de la Dieta Mediterránea para la prevención de enfermedades cardiovasculares por su alto contenido en vegetales (frutas, legumbres, verduras y frutos secos), pan, cereales, aceite de oliva, carnes blancas y pescado. El objetivo principal de este estudio bibliométrico es determinar la producción científica sobre la Dieta Mediterránea en COCHRANE, PubMed, Scielo y CUIDENplus entre 2009-2012. Tiene, además, como objetivo secundario determinar los países más productivos. Para ello se realiza una búsqueda con el descriptor DeCS "mediterranean diet" para título, palabra clave y resumen con última revisión el 29-04-2013. Se estudian las variables de revista, factor de impacto, tipo de estudio, país, idioma y año de publicación. Los criterios de inclusión fueron artículos a texto completo sobre investigación en la Dieta Mediterránea comprendidos entre 2009-2012 que fueran artículos originales o/y revisiones sistemáticas y sin distinción de idioma y país.

De un total de 189 artículos preseleccionados, 44 fueron excluidos por ser cartas al director, de opinión o no estar relacionados con el objetivo de estudio. Por tanto, los resultados obtenidos son de un total de 145 artículos revisados, de los cuales 136 son artículos primarios y 9 artículos secundarios distribuidos en 75 revistas y en 4 idiomas diferentes. En cuanto a la localización geográfica, se registran hasta 21 países.

Las revistas con mayor producción sobre Dieta Mediterránea son específicas del área de la nutrición como Nutrición Hospitalaria con un 19,3%(n=28), The American Journal of Clinical Nutrition con un 13,1 % (n=19) y Journal of Nutrition con un 8,3 % (n=12). No todas las revistas presentan FI, pues existen 22 revistas no indexadas en este ranking entre las cuales se encuentran un total de 25 artículos. Teniendo en cuenta sólo los artículos publicados en revistas con FI(n=120), la media del mismo es FI=5,30 (DS=7,69), con un mínimo de 0,46 y un máximo de 53,30. El idioma de publicación predominante es el inglés, al igual que el resto de áreas científicas, con un 78,6 % (n=114) de los artículos, seguido del español (20 %; n=29). Todos los países representados publican en inglés excepto Chile y Colombia, que lo hacen en español. Llama la atención que, del total de artículos españoles (n=67), un 59,70% (n=40) son escritos en inglés y el restante 40,30 % (n=27) son escritos en español. España destaca en la investigación sobre Dieta Mediterránea con un 46,2 % (n=67) y le sigue Estados Unidos (20 %; n=29), Grecia (8,3 %; n=12), Francia e Italia (4,1 %; n=6) y Reino Unido (3,4 %; n=5). Si comparamos los dos países con mayor producción, observamos que en España 59 (n=67) han sido publicados en revistas de alto impacto y 24 (n=29) de Estados Unidos. De esta forma podemos observar que, aunque la media del FI de los artículos estadounidenses sea superior (FI=6,63) que el de los españoles (FI=4,74), España produce más del doble, incluso en revistas como The New England Journal of Medicine, revista de mayor índice de impacto de las estudiadas (FI=53,30). Se concluye que la producción científica sobre Dieta Mediterránea está predominada por investigaciones españolas, pero en su mayoría escritas en inglés y en revistas anglosajonas con alto FI. Se observa un gran interés por parte de Estados Unidos y de otros países sobre esta dieta.

Bibliografía

1. Puche RC. El factor de impacto, sus variantes y su influencia en la promoción académica. Medicina (B. Aires). 2011;71:484-489

2. Ortiz-Moncada R, González-Zapata L, Ruiz-Cantero MT, Clemente-Gómez V. Priority issues, study designs and geographical distribution in nutrition journals. Nutr Hosp. 2011;26(4):784-791

3. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med. 2013; Apr 4;368(14):1279-90

Talleres divulgativos sobre alimentos fermentados de la dieta mediterránea en colegios de primaria de la provincia de Jaén

AUTORES: Rubén Pérez, M. José Grande, Antonio Cobo, María Quiles, Amparo Romero, Carmen de la Torre, Jesús Gerónimo Flores, Francisco Martos, Irene Pegalajar y Magdalena Martínez Cañamero.

Departamento de Ciencias de la Salud, Área de Microbiología, Universidad de Jaén, Jaén, España.

Este trabajo ha sido subvencionado por el Plan de Innovación Docente 2011/2013 del Vicerrectorado de Docencia y Profesorado, Universidad de Jaén (Proyecto PID15_201113 a MMC).

RESUMEN:

El presente programa nació como un proyecto de innovación docente en el seno del máster "Avances en Seguridad de los Alimentos" para ofrecer un tipo de trabajo fin de máster (TFM) que satisfaga la demanda de determinados alumnos provenientes de titulaciones como Ciencias de la Educación o similares, cuya orientación profesional es eminentemente pedagógica, aunque en la práctica ha encontrado aceptación generalizada en todo el alumnado.

El proyecto consiste en el establecimiento de TFM orientados a la elaboración y puesta en marcha de talleres sobre la microbiología de fermentaciones en colegios públicos de primaria bilingües (inglés y francés) de la provincia de Jaén. Para ello se han elaborado sendos talleres con contenidos en ambos idiomas, con un material divulgativo atractivo adecuado a estudiantes de 6 a 12 años y se ha establecido un calendario de visitas a centros. En el primer año (2011-12) ha tenido más peso la elaboración de materiales, llevando a cabo sólo algunas experiencias piloto en ambos idiomas en la capital. El segundo año (2012-13) se han perfeccionado los talleres con la experiencia adquirida y se ha ofertado a más centros tanto dentro de la capital como en la provincia.

En cada visita ha habido uno o dos alumnos del máster y, como mínimo, dos profesores, limitándose el aforo a grupos pequeños para que todos los niños puedan tener un acceso directo al mundo microscópico. Se ha trabajado siempre con microorganismos aislados directamente de alimentos comunes: yogures, fermentaciones vegetales, etc., haciendo hincapié en la diferencia entre microorganismos beneficiosos y aquellos que nos son perjudiciales. En ningún caso se manipula o se permite el crecimiento de estos últimos. Se han llevado a cabo tinciones in situ para la observación de los microorganismos y se ha permitido el crecimiento de aquellas bacterias utilizadas en los alimentos fermentados. Además, en cada experimento se introduce al alumno en el vocabulario básico en el idioma de que se trate y, paralelamente, se provee a los alumnos de material gráfico impreso que explique claramente lo que están viendo.

Aparte de dotar al máster de mayor interdisciplinariedad, nuestros objetivos han sido dar a conocer a los niños las bondades de los alimentos fermentados de la Dieta Mediterránea, trabajar en la transferencia del conocimiento a diferentes estamentos de la educación pública y colaborar en el programa de bilingüismo de la Junta de Andalucía en Jaén.

Nuestra experiencia no puede haber sido más positiva y enriquecedora y consideramos que la etapa de primaria es un momento idóneo para inculcar a los niños el interés por este mundo invisible, ubicuo y mágico que es la microbiología. No queremos terminar este resumen sin agradecer a los colegios que nos han abierto sus puertas: Alcalá Venceslada, Alfredo Cazabán, Almadén, Hermanos Carvajales, Las Casillas, Navas de Tolosa, Peñamefecit, Virgen de la Capilla y Virgen de la Villa.

Un estilo de vida saludable, un estilo de vida mediterráneo. descriptiva basal del estudio Evident

AUTORES: Ruben Colominas-Garrido, Elisa Puigdomenech, Montserrat Romaguera-Bosch, Carlos Martin-Cantera, Luis Garcia-Ortiz, Amanda Cid-Cantarero.
IDIAP Jordi Gol, CAP Ca n'Oriac, Sabadell, CAP Passeig Sant Joan, Barcelona, (redIAPP), financiación Instituto de Salud Carlos III, expediente G/107.

OBJETIVOS

Evaluar la relación entre el cumplimiento de una Dieta Mediterránea (DM) y los parámetros asociados con perfil metabólico no aterogénico (At) en pacientes visitados en Atención Primaria (AP).

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio multicéntrico descriptivo transversal. Descriptiva basal de los primeros 974 pacientes incluidos en el estudio Evident reclutados en 6 centros de AP de España mediante muestreo aleatorio sistemático. El cuestionario incluyó: medidas antropométricas, analítica, medidas de la actividad física y de la DM mediante cuestionario validado. Se realizó un análisis mediante regresión logística no condicional.

RESULTADOS

Se hallaron diferencias entre pacientes con y sin cumplimiento de DM (36,5 % y 63,5 %, respectivamente) en las siguientes variables: edad media, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal (PGC). Se halló que los pacientes con sobrepeso grado 2 y obesos cumplen menos la DM (OR ajustada 0.65 [IC95 % 0.45-0.94], $p=0.020$ y OR ajustada 0.44 [IC95 % 0.27-0.69], $p<0.001$ respectivamente), así como aquellos con un PGC límite y obesos (OR ajustada 0,95 [IC95 % 0.92-0.85], $p=0.003$) y los pacientes con un riesgo elevado de circunferencia de cintura(CC) (OR ajustada 0.68 [IC95 % 0.48-0.94], $p=0.021$).

CONCLUSIONES

Se demuestra que los pacientes que siguen una DM tienen menos riesgo de obesidad. Así, es relevante la adopción de medidas preventivas relacionadas con nutrición y enfatizar el cumplimiento de la DM en AP.

Bibliografía

- 1-WHO. Obesity and overweight. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Disponible en: <http://www.who.int/topics/obesity/es>. Consultado: 5 Setiembre 2011.
- 2-Müllerová. Obesity prevention. Vnitr Lek. 2010 Oct;56(10):1098-102
- 3-Nutrición y estrategia NAOS. Obesidad [internet]. Disponible en: http://www.naos.aesan.msps.es/gl/csymb/saber_mas/articulos/obesidad.html. Consultado: 5 Setiembre 2011.
- 4-Wikipedia, La enciclopedia libre. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Obesidad>. Consultado en: 5 Setiembre 2011.
- 5-Fernández-Vergel R, Peñarrubia-María MT, Rispau-Falgàs A, Espín-Martínez, A, Gonzalo-Miguel L; Pavón-Rodríguez F. ¿Seguimos realmente

una dieta mediterránea?

Aten Primaria [internet] 2006 [fecha de acceso 5 setiembre 2011]; 37 (3). Disponible en: <http://www.elsevier.es/es/revistas/atencion-primaria-27/seguimos-realmente-una-dieta-mediterranea-13085347-originales-2006>

6- Rodriguez AF, Lopez GE, Guitierrez-Fisac JL, Banegas B Jr, Lafuente Urduñigo PJ, Dominguez RV. Changes in the prevalence of Overweight and Obesity and their risk factors in Spain 1987-1997 (Abstract). Prev Med [internet] 2002 [fecha de acceso 13 Setiembre 2011]; 34: 72-81. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11749099>

7-Prevalencia de Obesidad en España. Aranceta J, Serra LL, Foz M, Moreno B. Med Clin (Barc) [internet]. 2005 [Fecha de acceso 13 Setiembre 2011];125(12): 460-466. Disponible en: [http://www.seedo.es/portals/seedo/consenso/Prevalencia_obesidad_Espa%C3%B1a\(Med_Clin2005\).pdf](http://www.seedo.es/portals/seedo/consenso/Prevalencia_obesidad_Espa%C3%B1a(Med_Clin2005).pdf)

8-Gonçal Lloveras. La Dieta mediterránea: Realitat o mite?. En: Quinceavo congreso de Médicos y Biólogos de Lengua Catalana, 1996. Libro de ponencias. 29-34

9-Buckland G, Bach A, Serra L. Eficacia de la dieta mediterránea en la prevención de obesidad. Una revisión bibliográfica. Revista Española de Obesidad [internet] 2008 [fecha de acceso 12 de Setiembre de 2011]; 6 (6): 329-339. Disponible en: <http://www.seedo.es/portals/seedo/RevistaObesidad/2008-n6-Revision-Eficacia-dieta-mediterranea.pdf>

10-Katherine Esposito, Christina-Maria Kastorini, Demosthenes B. Panagiotakos, Dario Giugliano. Mediterranean Diet and Weight Loss: Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials (Abstract). Metab Syndr Relat Disord [internet] 2011 [fecha de acceso 5 Setiembre 2011]. 9 (1): 1-12. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20973675>



El reconocimiento de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad por parte de la UNESCO en 2010 supuso el logro de un objetivo por el que tanto habían luchado diversas instituciones españolas, griegas, italianas y marroquíes. Un empeño por el que la Junta de Andalucía y, más concretamente, el Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea, habían apostado decididamente. Se trata de un reconocimiento merecido, dado el valor cultural y las implicaciones para la salud de esta tradicional forma de alimentarse. Sin embargo, a pesar del prestigio y la visibilidad internacional alcanzada mediante esta distinción, la Dieta Mediterránea constituye un legado que requiere de la puesta en marcha de estrategias para su salvaguarda, puesto que la población de las regiones mediterráneas tiende a alejarse de la alimentación y el estilo de vida que heredaron de sus antepasados.

Últimas evidencias científicas: motivos añadidos para salvaguardar la Dieta Mediterránea

Las últimas evidencias sobre los beneficios saludables de la adherencia a la Dieta Mediterránea suponen un motivo adicional y una oportunidad para recordar cuán importante es conservar esta valiosa tradición. Cada vez sabemos más sobre el papel que desempeña este patrón de alimentación en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, de la obesidad y del deterioro cognitivo, entre otras afecciones. Las conclusiones del Estudio PREDIMED, publicadas este año con gran repercusión internacional, sitúan a España a la cabeza en la investigación científica en torno a la Dieta Mediterránea y demuestran de forma aún más clara que la tradición de las regiones del Mediterráneo puede dar respuesta a algunos de los principales problemas de salud pública que afectan a la población a nivel global.

Diversas investigaciones desarrolladas en las últimas décadas han conseguido desterrar creencias erróneas referidas a productos como el aceite de oliva, el pescado azul, el vino o el jamón serrano. Hoy conocemos las ventajas de la inclusión de estos alimentos en una dieta variada, equilibrada y moderada, y ello ha hecho necesario un cambio en las recomendaciones nutricionales a nivel internacional.

Aunque hemos avanzado mucho, siguen siendo numerosas las instituciones científicas que continúan trabajando para profundizar en el conocimiento de los beneficios de la Dieta Mediterránea sobre la salud. En los próximos años, quizás hallemos, dentro de esta tradición, la clave para hacer frente a algunas de las enfermedades que en la actualidad suponen un importante coste humano y económico.

El valor añadido de los productos mediterráneos

Los recientes hallazgos han servido para dar difusión a los productos de nuestra dieta más allá del área del Mediterráneo, por lo que, con el suficiente apoyo, podría esperarse que el ambiente creado sirva para reforzar la presencia de la Dieta Mediterránea a nivel nacional e internacional, con consecuencias positivas tanto para la salud de los ciudadanos como para la economía de los países de la cuenca del Mediterráneo, que podrían ver aumentado el número de exportaciones.

The inclusion of the Mediterranean Diet on UNESCO's List of Intangible Cultural Heritage of Humanity in 2010 was the fulfillment of a goal set by different Spanish, Greek, Italian and Moroccan institutions. The Regional Government of Andalucía and, more specifically, the European Institute of Mediterranean Food, had a firm commitment on this aim. That was a well-deserved recognition, given the cultural and health implications of this traditional way of eating. However, despite the prestige and international visibility achieved by this distinction, the Mediterranean Diet is a legacy that requires the implementation of strategies for its safeguard, since people of the Mediterranean region tend to move away from the dietary pattern and lifestyle they inherited from their ancestors.

Latest scientific evidence: added reasons to safeguard the Mediterranean Diet

Latest evidence on the health benefits of the adherence to a Mediterranean Diet is an additional reason and an opportunity to remember how important it is to preserve this valuable tradition. Now we know more about the role of this eating pattern in the prevention of cardiovascular disease, obesity and cognitive impairment, among other illness. The results of the research study PREDIMED, published this year with great international impact, set Spain at the forefront of scientific research around the Mediterranean Diet and demonstrate even more clearly that the tradition of the Mediterranean could reduce the effect of some of the major public health problems affecting people worldwide.

Different researches developed in the last decades had successfully uprooted misconceptions regarding products such as olive oil, oily fish, wine or cured ham. Today we know the benefits of including these products in a varied, balanced and moderate diet, and this makes changes in international nutritional recommendations necessary.

Although we have come a long way, numerous scientific institutions continue to work to get a deeper knowledge about the health benefits of the Mediterranean Diet on health. In the coming years we may find within this tradition the key to deal with some of the diseases that currently mean a significant human and economic burden.

The added value of Mediterranean products

Recent findings have helped to make Mediterranean food products known beyond Mediterranean area so, with enough support, the created atmosphere may serve to strengthen the presence of the Mediterranean Diet nationally and internationally, with positive consequences on the health of people and on the economy of the countries of the Mediterranean basin, where the number of exports may increase.

However, the proliferation of messages and health claims related to certain foods can cause confusion among consumers. Nowadays many products show the label "Mediterranean Diet" to create value. This is a delicate matter that requires the responsibility of producers and distributors to avoid misunderstandings. This way it would be possible for Mediterranean and sustainable industries to get benefit from this favorable situation, as well as to provide quality products which



Sin embargo, la proliferación de mensajes y alegaciones de salud relacionadas con determinados alimentos puede crear confusión entre los consumidores. Actualmente es posible comprobar cómo muchos productos incorporan la etiqueta “Dieta Mediterránea” para crear valor añadido, una situación delicada que requiere de la responsabilidad de los productores y distribuidores para evitar equívocos. De esta forma sería posible que las empresas mediterráneas y sostenibles se beneficiasen de esta coyuntura favorable, a la vez que proporcionan a los consumidores productos de calidad, que garanticen su adecuación a la tradición local y sus cualidades nutricionales y organolépticas, respaldados por controles de calidad sólidos. En este sentido, durante Encuentros se pudieron ver ejemplos de buenas prácticas al tomar estos principios como guía en su labor diaria.

La salvaguarda de la Dieta Mediterránea pasa por la revalorización de los productos que la componen y el fomento de alimentos ecológicos, locales y de temporada. Este objetivo será más fácilmente alcanzable si las instituciones y la industria alimentaria trabajan juntas, estableciendo valores añadidos a los alimentos mediterráneos e incluyendo un sello Mediterráneo como aval de calidad ambiental y de salud.

La gastronomía como plataforma para la difusión de la Dieta Mediterránea

Además de sus beneficios para la salud, la Dieta Mediterránea posee un innegable valor gastronómico. Los ingredientes que forman parte de ella, variados y versátiles, y las preparaciones tradicionales, revelan la identidad de un pueblo que ha sabido combinar salud y placer.

El mundo de la gastronomía, que en los últimos años ha ido captando el interés de cada vez más personas gracias a su presencia en los medios de comunicación, constituye una plataforma idónea para la difusión de la tradicional cocina mediterránea. Combinando los saberes de siempre con técnicas innovadoras, la gastronomía actual adapta a los nuevos tiempos el gusto de los sabores tradicionales y se convierte en un importante foco de atracción para el turismo en los países del Mediterráneo. Iniciativas como la constitución del Grupo Gastronómico de Andalucía Gastroarte o la creación de Slow Food Costa del Sol demuestra que, a través de la gastronomía, es posible transmitir el rico legado de la Alimentación Mediterránea dentro y fuera de nuestras fronteras.

Sin embargo, esta promoción gastronómica de la Dieta Mediterránea no ha de estar orientada únicamente al visitante: las propias gentes del Mediterráneo han de ser las primeras en saber apreciar el valor de su tradición y en conservarla en su día a día.

La salvaguarda de un estilo de vida

La Dieta Mediterránea no es sólo un conjunto de alimentos, sino que, más allá de eso, constituye un estilo de vida característico que se engrana perfectamente con un patrón de alimentación y que es capaz de proporcionar salud y bienestar a nivel físico y emocional. Este estilo de vida incluye la actividad física al aire libre y el tomarse tiempo para cocinar los alimentos con mimo, para disfrutar de la buena mesa, de la compañía y de la conversación.

La introducción de nuevos estilos de vida de la mano de la globalización y el crecimiento de las ciudades ha ido desplazando al propiamente mediterráneo hasta poner en peligro su pervivencia. Actualmente,

guarantee their adaptation to local tradition and their nutritional and organoleptic properties, supported by solid quality tests. In that respect, on Encuentros en el Mediterráneo we met some of those companies which are examples of good practice and which take these principles as a guide in their daily work.

Safeguarding the Mediterranean Diet means the re-evaluation of the products that are part of it and the promotion of organic, local and seasonal food. This objective will be more easily achieved if the institutions and the food industry work together, by setting added values to Mediterranean food products and by including the seal “Mediterranean” as a guarantee of its environmental and healthy quality.

Gastronomy as a platform for the dissemination of the Mediterranean Diet

In addition to its health benefits, the Mediterranean Diet has an undeniably gastronomic value. The ingredients that are part of it, varied and versatile, and the traditional recipes, show the identity of a people who has combined health and pleasure for ages.

The world of gastronomy, which in the recent years has attract the interest of more and more people due to its presence in the media, is an ideal platform for the dissemination of the traditional Mediterranean cuisine. Combining hereditary knowledge and innovative techniques, in today's gastronomy the taste of traditional flavors adapts to changing times and become a center of attention for tourism in Mediterranean countries. Initiatives such as the establishment of the Gastronomical Group of Andalucía “Gastroarte” or the creation of “Slow Food Costa del Sol” demonstrate that, through gastronomy, it is possible to transmit the rich legacy of Mediterranean Diet inside and outside our borders.

However, this promotion of the Mediterranean gastronomy must be geared not only to the visitor: Mediterranean people themselves should to be the first to appreciate the value of their tradition and keep it in their everyday life.

The safeguard of a lifestyle

Mediterranean Diet is not just a set of foods. Beyond that, it is a distinctive lifestyle that fits perfectly with an eating pattern that is capable of providing health and wellness on both physical and emotional level. This lifestyle includes outdoors physical activity and taking time to cook food with care, to enjoy good cooking, company and conversation.

The introduction of new lifestyles because of globalization and the growth of cities has shifted Mediterranean lifestyle to endanger its survival. Nowadays, speed and individuality predominate over much of our daily activities, including meals. We have less time to select the food we eat, to cook and to share meals, and we tend to be more sedentary. This cause serious health damages on different levels, and harms social structure on a small and large scale.

In this context, the conservation of the Mediterranean Diet finds serious obstacles, so the strategies for its safeguard must include measures to promote a lifestyle that takes the best of the Mediterranean tradition and provides time and space for physical activity and socialization.

la rapidez y la individualidad impregnan gran parte de nuestras actividades diarias, incluyendo las comidas. Tenemos menos tiempo para seleccionar los alimentos que comemos, para cocinar y para compartir la mesa, y tendemos a ser más sedentarios. Ello conlleva graves perjuicios tanto para la salud, a distintos niveles, como para la estructura social a pequeña y gran escala.

En este contexto, la conservación de la Dieta Mediterránea encuentra graves obstáculos, por lo que las estrategias para su salvaguarda deben contemplar medidas para promover un estilo de vida que tome lo mejor de la tradición mediterránea y reserve tiempo y espacio para la actividad física y la socialización.

La educación, pilar fundamental para la promoción de la tradición mediterránea

La educación de la población desempeña un papel fundamental en la conservación de los valores de la Dieta Mediterránea. Para que las nuevas generaciones comprendan el valor de este patrimonio y lo sientan como suyo es necesario que estén en contacto con él desde los primeros años de vida. La familia es el principal vehículo para la transmisión de este legado: el contexto del hogar es el más adecuado para aprender formas de alimentarse y socializarse. Sin embargo, para reforzar este aprendizaje, son numerosos los expertos que recomiendan la introducción de la educación nutricional en los centros docentes. Este tipo de programas no deberían limitarse a hablar de macro y micronutrientes, sino que, además, deberían orientarse a educar el gusto en la variedad, a conocer los lugares de producción y los alimentos de temporada, a introducir técnicas culinarias y a saber acompañar este estilo de alimentación saludable de actividad física regular.

El apoyo institucional a iniciativas educativas de este tipo, en las que ya llevan años trabajando distintas entidades públicas y privadas, puede tener resultados muy positivos a largo plazo, revertiendo la tendencia al sobrepeso y contribuyendo a la conservación de la tradición mediterránea.

Desde distintas universidades existe una voluntad manifiesta de participar en las estrategias para la salvaguarda de la Dieta Mediterránea, por una parte, promoviendo la investigación y, por otra, mediante la introducción de la gastronomía mediterránea en los planes de estudio y la colaboración con la industria agroalimentaria. La creación de la Cátedra de Gastronomía de Andalucía de la Universidad de Córdoba ejemplifica este tipo de iniciativas para la difusión del conocimiento sobre la Dieta Mediterránea desde el ámbito universitario, con clara vocación de, en última instancia, conservar este patrimonio y transmitirlo a la sociedad.

Para lograr la protección de la Dieta Mediterránea será importante, además, contar con el apoyo de los medios de comunicación, con capacidad para concienciar sobre el valor de nuestras tradiciones, despertar el interés por las últimas evidencias e innovaciones y participar en la educación de la población a largo plazo.

Education, a cornerstone for the promotion of the Mediterranean tradition

The education of the society plays an essential role in the preservation of the values of the Mediterranean Diet. To make new generations understand the value of this heritage and make them feel it as their own it is necessary for them to be in contact with it from the early years of their life. The family is the primary vehicle for the transmission of this legacy: home is the best place to learn ways to eat and socialize. However, to reinforce this learning, many experts recommend the introduction of nutrition education in schools.

These programs should talk not only about macro and micronutrients, but also should aim to educate taste in variety, to show the places of production and seasonal food, to teach cooking techniques and to encourage to add regular physical activity to a healthy way of eating.

Institutional support to these educational initiatives, on which various public and private entities have been working for years, may help to get very positive results in the long term, reversing the trend of overweight and contributing to the conservation of the Mediterranean tradition.

Several universities has shown their strong wish to get involved in the strategies to safeguard the Mediterranean Diet, first, promoting research and, second, by introducing Mediterranean cuisine in the curriculum and by collaborating with agro-food industry. The creation of the Chair of Gastronomy of Andalucía in the University of Córdoba exemplifies this type of initiatives to the dissemination of knowledge on the Mediterranean Diet from university, with the clear purpose of, ultimately, preserve and transmit this heritage to society.

To achieve the safeguard of the Mediterranean Diet it will be also important to count on the support of the media, with the capacity to raise awareness about the value of our traditions, to arouse interest on the latest evidence and innovations and to participate in the education of society in the long term.





Organiza:

www.ieamed.net

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea
Alimentando nuestro futuro



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL

Colabora:

SPRIM 

