

Salud y Nutrición

Idioma

Español

DIETA MEDITERRÁNEA Y LA SALUD

El fisiólogo norteamericano Ancel Keys (1904-2004) y su equipo internacional de investigadores establecieron en la década de los 50 del siglo XX el concepto médico-nutricional de “Dieta Mediterránea”. Keys confirmó la importancia para la salud humana de los niveles de colesterol en la sangre, del estilo de vida activo, del modelo alimentario y de las relaciones sociales.

El “hallazgo” surgió de forma más evidente en los años 50, tras la publicación del estudio “*Seven Countries, a Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease*”, donde se presentaba un análisis comparativo de la prevalencia de enfermedades coronarias y cardiovasculares en siete países del mundo: Japón, Finlandia, Holanda, EUA, ex Yugoslavia, Italia y Grecia. El estudio tuvo como base una muestra de los comportamientos alimentarios de 12.700 individuos con edades comprendidas entre los 40 y los 59 años.

A partir de este estudio se pudo verificar, por otro lado, que en la cuenca mediterránea existía una menor prevalencia de enfermedades del corazón y una mayor longevidad en las poblaciones que practicaban determinado tipo de alimentación y que mantenían ciertos comportamientos sociales, tales como el ejercicio físico resultante de los desplazamientos a pie y de los trabajos pesados, sobre todo agrícolas, y acciones y momentos intensos de convivencia en familia y en comunidad.

Estudios posteriores han confirmado las conclusiones de Keys sobre los factores preventivos para la salud humana inducidos por el consumo estacional de productos frescos (vegetales y frutas), vino, aceite, frutos secos, hierbas aromáticas y cereales. El exceso de consumo de grasas animales y de alimentos muy procesados y poco variados, el sedentarismo y el aislamiento social, son la principal causa de las “enfermedades de la civilización” y de perturbaciones en la salud mental.

La prevención de diabetes, de los infartos cerebrales y de varios tipos de cáncer y los excelentes resultados obtenidos con la alimentación mediterránea constan en una vasta bibliografía médica.

La Organización Mundial de la Salud reconoció en los años 90 del siglo XX la Dieta Mediterránea como un modelo alimentario de excelencia.

Links:

Associação Portuguesa de Dietistas ^[1]

Associação Portuguesa dos Nutricionistas ^[2]

Portal da obesidade ^[3]

Direcção-Geral da Saúde ^[4] | Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável ^[5]

Source URL (modified on 05/01/2016 - 11:08): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=es/node/294>

Links

[1] <http://www.apdietistas.pt/nutricao-saude/alimentacao-na-saude/dieta-mediterranea>

[2] <http://www.apn.org.pt>

[3] <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos00.aspx?menuid=410&exmenuid=1138>

[4] <https://www.dgs.pt/>

[5] <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/dieta-mediterranica/>