

ENCUENTRO SIPOSO sobre

ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE CALIDAD

Madrid, 30 de noviembre de 2011

LA DIETA MEDITERRANEA GENUINA Y EL ENVEJECIMIENTO

Demetrio Casado

Doctor en Farmacia, Diplomado en Sanidad

La dieta mediterránea fue "descubierta" por el fisiólogo norteamericano Ancel Keys mediante su *Estudio de los siete países* (Italia, islas griegas, Yugoslavia, Holanda, Finlandia, Japón y Estados Unidos), que realizó, con la colaboración de su esposa (Margaret), en el periodo 1940-50. Esa investigación les permitió observar que las poblaciones mediterráneas estudiadas -así como la de Japón- padecían menos enfermedades cardiovasculares que las de los otros países, lo cual se relacionó con sus hábitos alimentarios. Las investigaciones posteriores han venido a confirmar esa teoría. El doctor Keys murió en 2004, a la edad de 100 años.

La dieta mediterránea, además de contener grasas que en su mayor parte son cardiosaludables, es rica en vitaminas y minerales. Y es digestiva y grata. Por esas circunstancias es fácil de adaptar a las necesidades y las limitaciones de la etapa del envejecimiento.

Sin duda por el aprecio sanitario de que goza, la publicidad de ciertos alimentos ajenos a la dieta mediterránea genuina los presenta como parte de la misma. En las fichas siguientes se ofrecen valoraciones de los alimentos que permitirán distinguir los saludables de los que comportan riesgos para la salud en el envejecimiento. Se trata de fichas previstas para su utilización como instrumento de trabajo en sesiones de educación para la salud. Puede ampliarse información en fuentes como las que aparecen en la bibliografía. En los casos de enfermedades crónicas, deben seguirse las oportunas indicaciones médicas individualizadas.

Bibliografía

Francisco García Olmedo, *Entre el placer y la necesidad*, Drakontos, Barcelona, 2001.

Juan Manuel Ruiz Liso y Juan Ruiz García, "Dieta mediterránea y prevención cardiovascular: mito o realidad", en Antonio López Ferré y Carlos Macaya Miguel (dirs), *Libro de la salud cardiovascular del Hospital Clínico de San Carlos y la Fundación BBVA*, Madrid, 2009.

Luis Serra Majem (dir.), *Guía de la alimentación saludable*, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, Madrid, 2004.

ALIMENTOS Y BEBIDAS SALUDABLES EN EL ENVEJECIMIENTO

CLASES	APORTES PRINCIPALES	OBSERVACIONES	NOTAS PERSONALES
1. Pan, pasta, arroz y otros cereales	Calorías Proteínas vegetales Minerales Vitaminas	La panificación hace digestivas las harinas Pan y cereales integrales: mayor riqueza de minerales, vitaminas y fibra	
2. Patatas y otros tubérculos	Calorías Vitaminas Minerales		
3. Legumbres	Calorías Proteínas Minerales Vitaminas Fibra	Prevención del cáncer de colon y del colesterol Sensación de saciedad (conviene para dietas bajas en calorías)	
4. Verduras y hortalizas	Minerales Vitaminas Antioxidantes Calorías Fibra	Mejor frescas Crudas: en lo posible Cocción: justa y aprovechar caldo	
5. Frutas	Minerales Vitaminas Energía Fibra Agua	Mejor enteras (el zumo pierde la fibra) Desecadas: aportes concentrados, salvo el agua	
6. Frutos secos y soja	Calorías Grasas cardiosaludables Minerales		
7. Leche y yogures con poca grasa	Proteínas Calcio Vitaminas (A, D, B2, B12) Calorías	Leche y yogures desnatados , para eliminar la grasa (cardioinsalubre) Leches enriquecidas	
8. Carnes	Proteínas de calidad Vitamina B12 Minerales	Carne de aves (sin piel) y de vacuno joven Eliminar grasa visible Carne con legumbres (+ absorción hierro)	
9. Pescados	Proteínas Grasa omega-3 Yodo Vitamina D	Las grasas omega-3 son esenciales y cardiosaludables Prevención del anisakis	
10. Mariscos	Proteínas Minerales Vitaminas		
11. Aceite de oliva y otros vegetales (excepto coco y palma)	Calorías	Aceite de oliva: grasas cardiosaludables Condimento Atención a los "aceites vegetales"	
12. Alternativas a la sal		Ajo, cebolla, hierbas aromáticas, especias, limón	
13. Agua		6-8 vasos diarios, incluso sin sed	
El papel del ejercicio físico y el soleamiento en la nutrición			

ALIMENTOS Y BEBIDAS CON INCONVENIENTES Y RIESGOS EN EL ENVEJECIMIENTO

CLASES	APORTES Y RIESGOS	OBSERVACIONES	NOTAS PERSONALES
1. Azúcares, dulces y bebidas azucaradas	Calorías únicamente Sobrepeso, caries	Aportan calorías y palatabilidad	
2. Huevos	Ácidos grasos saturados Riesgo cardiovascular	Contienen vitaminas (A, D y B12) y minerales (P y Se) Para edades anteriores suelen indicarse 2-4 raciones semanales	
3. Quesos	Ácidos grasos saturados Riesgo cardiovascular	Aportes valiosos. Para edades anteriores suele indicarse su consumo No se comercializan desnatados	
4. Nata, mantequilla y margarina	Ácidos grasos saturados Riesgo cardiovascular	Aportan energía y palatabilidad	
5. Carnes grasas (frescas y conservadas) y embutidos	Ácidos grasos saturados. Riesgo cardiovascular		
6. Bollería y pastelería continentales e industriales	Suelen contener una alta proporción de grasas cardioinsalubres	Alternativa para el desayuno: pan con aceite y, en su caso, tomate. Pastelería mediterránea (mazapanes, turrone, tortas de aceite de oliva): saludable	
7. Bebidas alcohólicas de mesa	Los del exceso de alcohol	No es nocivo el consumo de un vaso de vino tinto en las comidas	