

Mejorando la salud cardiovascular con la dieta mediterránea

Un reciente estudio realizado en España confirma la hipótesis que la dieta mediterránea reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares como infarto cardíaco, accidente cerebrovascular (conocido también como derrame cerebral), o incluso el fallecimiento relacionado a este tipo de mal.

En este estudio, a diferencia de los anteriores que eran solo de observación, se intervino a 7.5 mil personas con alto riesgo cardiovascular: casi todos con sobrepeso u obesidad, hipertensos, con colesterol alto y, cerca de la mitad, con diabetes. A ellos se les distribuyó al azar en tres grupos: dos de ellos recibieron la dieta mediterránea (a uno se le reforzó con 4 cucharadas de aceite de oliva al día y al segundo con un puñado diario de frutas secas); y al tercero sobrante solo se le recomendó comer bajo en grasas y rico en carbohidratos.

A todos los siguieron durante 5 años y el resultado fue el siguiente: los dos grupos que recibieron la dieta mediterránea disminuyeron en 30% su riesgo de sufrir un ataque cardíaco, derrame cerebrovascular o de fallecer por estas causas, frente al tercer grupo de personas que no recibieron la dieta mediterránea.

En resumen dicho estudio científico demuestra la bondad de seguir la dieta mediterránea, pero **¿en qué consiste esta dieta?** Según la Fundación de la Dieta Mediterránea, las 11 características que la definen son las siguientes:

- 1 **Los alimentos frescos, de temporada y poco procesados son los más adecuados para seguir una alimentación saludable.**
- 2 **Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia:** frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan, al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verduras a diario.
- 3 **Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos bajos en grasa.** Nutricionalmente hay que destacar que los productos lácteos son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas, como por ejemplo el yogur, se asocia a una serie de beneficios para la salud dado que contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.
- 4 **Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.** Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras al organismo. Ten en cuenta que el aceite de oliva no debería ser consumido en frituras, se recomienda consumirlo siempre en su estado natural.
- 5 **Los alimentos procedentes de cereales y los productos integrales deben formar parte de la alimentación diaria,** ya que aportan parte importante de la energía que necesitamos para nuestro día a día.
- 6 **La carne roja se debe consumir con moderación, ya que el consumo excesivo de grasa animal no es bueno para la salud.** En cambio, se recomienda el consumo de carnes magras como el pescado, pavo o pollo – en todos los casos sin pellejo – procurando que formen parte de platos a base de verduras y cereales.
- 7 **Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.** Se recomienda el consumo de pescado azul (grupo de pescados que contiene más de un 5% de grasa) en promedio tres veces a la semana, ya que sus grasas – aunque de origen animal - tienen funciones muy parecidas a las grasas de origen vegetal conocidas por sus propiedades protectoras frente a enfermedades cardiovasculares. Ejemplos de pescado azul son el atún, las sardinas, el salmón, entre otros. Si no te gustan estos pescados, también tienes la opción de alternar con el consumo de tres o cuatro huevos a la semana.
- 8 **La fruta fresca tendría que ser el postre habitual.** Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente. Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.
- 9 **Recuerda que el agua es fundamental en la dieta mediterránea y en cualquier dieta saludable.**
- 10 **Aunque el vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea** que puede tener efectos beneficiosos para la salud en el contexto de una dieta equilibrada, siempre debe tomarse con moderación.
- 11 **Realizar actividad física todos los días, ya que llega a ser tan importante como comer adecuadamente.** Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar nuestra salud.



! Reflexiones finales

Vale la pena mejorar nuestras costumbres alimenticias comiendo más verduras, frutas, pescados, invirtiendo en el aceite de oliva y ejercitándonos diariamente para reducir nuestro riesgo cardiovascular.