

VI CONFERENCIA CÁTEDRA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

“La dieta mediterránea como pilar de salud”

Dr. Pedro Pablo García Luna, especialista en endocrinología y nutrición y presidente de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética, SANCYD

“La dieta mediterránea no es solo una dieta, sino **un estilo de vida saludable y uno de los patrones alimentarios más beneficiosos para la salud**. Su origen se encuentra en todo el arco que rodea al Mediterráneo, vinculado desde hace miles de años al cultivo del olivo. Su interés médico nace al comprobarse que en el área mediterránea existía una menor mortalidad por enfermedades cardiovasculares”.

En buena medida, este patrón alimentario **“se basa en comer alimentos completos, preparados por nosotros y procedentes de nuestro entorno, de nuestra huerta y de nuestro mar, junto con un mayor consumo de vegetales”**.

“No podemos olvidar los **hábitos alimentarios** de nuestra dieta mediterránea: aceite de oliva virgen extra como característica fundamental; abundancia de frutas y verduras frescas; legumbres, cereales –integrales siempre que sea posible–, frutos secos y consumo frecuente de pescado; además de especias, condimentos y una cocina sencilla”.

“La dieta mediterránea tiene, además, **una dimensión no nutricional**. No se trata solo del alimento concreto, sino también de la comensalidad, la convivencia alrededor de la mesa, la estacionalidad, la sostenibilidad de los alimentos y las prácticas culinarias. No podemos perder esa forma de compartir los alimentos, las conversaciones, las anécdotas y la alegría en torno a la mesa, porque también forma parte de nuestra salud y de nuestra cultura”.

“Los datos científicos muestran que **seguir una dieta mediterránea mejora las perspectivas de salud**, fundamentalmente en relación con las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, determinados tipos de cáncer y la disminución de la mortalidad global. También se han observado beneficios en la función cognitiva, el hígado graso, la función renal y el envejecimiento saludable”.

El Dr. Pedro Pablo García Luna cerró su intervención con una serie de **recomendaciones prácticas**: reducir el consumo de sal, carne roja y procesada, grasas saturadas, azúcar y alimentos ultraprocesados; aumentar la actividad física; y, sobre todo, regresar al patrón de vida mediterráneo, basado en disfrutar de la comida con la familia y los amigos y en preparar recetas sencillas. Porque, si tuviera que reducirlo todo a dos palabras, serían estas: cocinemos más”.