

NUESTRAS ESCUELAS opinión

Desde el Centro Nacional de Hostelería y Turismo Hotel-Escuela Bellamar

Por Antonio Flores Sentí



La Dieta Mediterránea, Patrimonio de... una pequeña parte de la humanidad

lo alimentario, el descubierto en los años cincuenta, aunque con algunas modificaciones y adaptaciones realizadas a lo largo de su corta vida, ha sido avalado por centenares de estudios como la mejor forma de prevenir no sólo dolencias relacionadas con el

sistema circulatorio, sino también una enorme lista de enfermedades, de las cuales el Alzheimer es una de las últimas en agregarse al inventario. También parece probado que es un factor determinante para aumentar la esperanza de vida.

Está claro que, dada su flexibilidad y posibilidad de ser personalizado, este paradigma de la buena alimentación y de los buenos hábitos puede ser descrito como el mejor que existe y el más recomendable para toda la vida.

Pero lo que desgraciadamente está también muy claro es que el modelo es cada vez menos seguido por los habitantes de los países de la cuenca mediterránea, en especial España.

Los enemigos...

Esto último es uno de los argumentos más importantes a los que recurren los numerosos enemigos de la Dieta Mediterránea para denostarla. Unos enemigos que utilizan la creciente obesidad que cada vez afecta con más virulencia a nuestra población, en especial a la infantil, para culpabilizar de ella a la casi abandonada cultura gastronómica tradicional.

Resulta curioso y paradójico que esa obesidad esté ocasionada en un alto porcentaje precisamente por esos enemigos, los paladines de la comida -y de la bebida- basura, algunos de los cuales están perfectamente identificados. No obstante, un alto porcentaje de ellos se camufla aún en los estantes de los supermercados, sin que los

consumidores sean conscientes de los factores de riesgo que introducen cada día en la cesta de la compra. Muchos de esos productos están incentivados por una publicidad aún pendiente de controlar, al tiempo que algunas de las mismas organizaciones que los fabrican ven -en la obesidad y en sus graves secuelas- una emergente oportunidad de negocio, la que ofrecen los alimentos 'antiobesidad' y 'anti-multitud de enfermedades'. No se entiende cómo se permite que se incorporen a una serie de productos alimenticios algunos medicamentos que -por principio- tendrían que ser tomados sólo bajo prescripción facultativa y por tiempo limitado.

Se fomenta, además, una adicción a esos productos que aún no tenemos certeza de que pueda llegar a ser de naturaleza física, aún cuando ya se puede dar fe de que lo es de forma psicológica. Y lo peor es que se desconocen sus consecuencias a largo plazo, como podría ser el efecto tampón. Es de

Los falsos amigos...

Junto a esos encarnizados enemigos, la Dieta Mediterránea tiene algo peor: los falsos amigos. Productos que cantan loas y alabanzas a las virtudes de esta dieta y se enganchan a ella para inyectarnos la misma toxicidad que el resto de la comida basura, de la que forman parte. Hay que vigilar desde pizzas cuyo análisis pondrían los pelos de punta, hasta fritos cargados de grasas "trans", tanto manufacturados como recién hechos. El aceite degradado de una freidora sobreutilizada es un enemigo del que hay que huir como de la peste. Si al entrar en un establecimiento se os pega a la garganta el tufillo del aceite quemado, daros la vuelta de inmediato.

Una oportunidad clave

En el Consejo de Ministros del pasado 2 de octubre, la Ministra de Sanidad y Política Social, junto con el titular de la cartera de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, informaron sobre el Anteproyecto de Ley de Segu-

"El aceite degradado de una freidora sobreutilizada es un enemigo del que hay que huir como de la peste. Si al entrar en un establecimiento se os pega a la garganta el tufillo del aceite quemado, daros la vuelta de inmediato!"

dominio público lo que ocurrió con el consumo desenfadado de la Vitamina C. El cuerpo desarrolló mecanismos de rápida eliminación de tal forma que -una vez cortada la aportación masiva de varios gramos al día de esa vitamina- los aficionados a ella empezaron a sufrir avitaminosis, aún cuando su ingesta de frutas y verduras frescas fuera la adecuada. Algunos aducen que lo suministrado es -en algunos casos- algo que produce o que debería producir el propio cuerpo. ¿Quién nos garantiza que el aporte externo de una determinada sustancia no atrofia los órganos encargados de generarla?

ridad Alimentaria y Nutrición, que pretende unificar en una sola norma toda la legislación sobre alimentos y nutrición. Su objetivo es abordar de forma integral la seguridad alimentaria, desde la producción primaria hasta el consumidor, así como luchar contra la obesidad.

Desde aquí hacemos un llamamiento para que no se desperdicie esta magnífica oportunidad de colocarnos a la cabeza de la sanidad alimentaria mundial, y merecer así ser referente de esa maravillosa Dieta Mediterránea cuya titularidad nos pretendemos arrogar desde hace tiempo. ○

Es probable que muy pronto la Unesco se pronuncie sobre la candidatura de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. En este caso no tenemos competidores como en de los Juegos Olímpicos, pero sí muchas dudas que planean sobre la identidad, la localización geográfica, la homogeneidad y el arraigo de esta forma de cultura gastronómica.

Todos sabemos que el Dr. Ancel Keys puso de manifiesto la correlación existente entre la alimentación y el estilo de vida de los habitantes de la isla de Creta -y de algunas regiones españolas- y la baja incidencia de enfermedades cardiovasculares entre sus respectivas poblaciones. Esta forma de subsistencia era consecuencia tanto de las condiciones naturales de esas zonas -en las que reinaba el aceite de oliva- como de su bajo nivel de vida, o lo que es lo mismo, de su pobreza. Tras el éxito de la investigación, se elaboró un modelo que se intentó extender como el mejor remedio para esas dolencias. El matrimonio Keys escribió en 1959 'Eat Well and Stay Well', título al que en 1975, en su tercera edición, se le añadió "...the Mediterranean Way". No sería hasta 1993 cuando dos organizaciones norteamericanas, la 'Oldways Preservation and Exchange Trust' y la 'Harvard School of Public Health', junto con la OMS, acuñarían el término "Mediterranean Diet".

Lo más importante es que ese mode-