

DIETA MEDITERRÁNEA:
Mito o Realidad

De dónde viene y dónde ha llegado

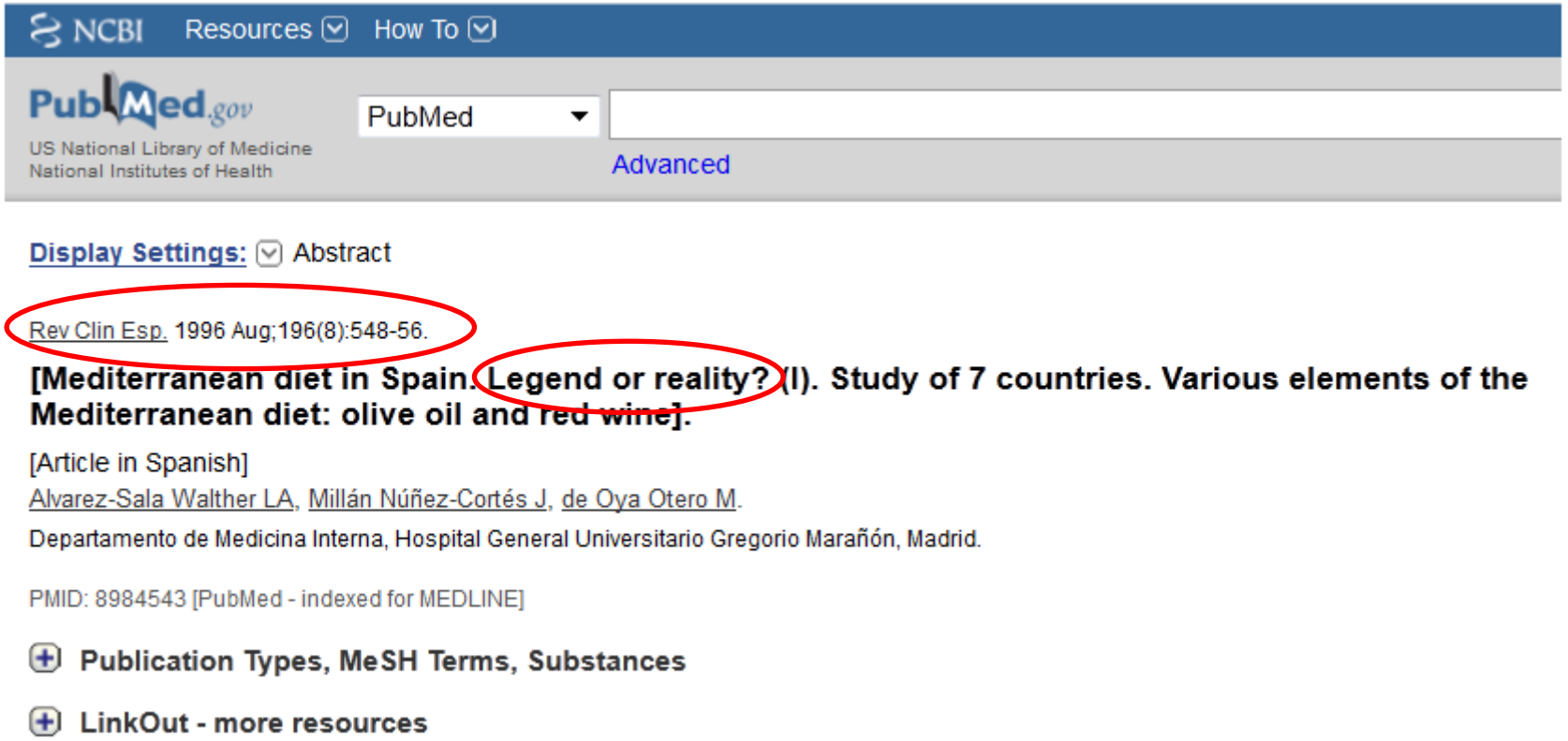
Juan Revenga Frauca

Profesor adjunto Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad San Jorge.

Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

Seguir a @juan_revenga

DIETA MEDITERRÁNEA
Mito o Realidad



NCBI Resources How To

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed

Advanced

Display Settings: Abstract

Rev Clin Esp. 1996 Aug;196(8):548-56.

[Mediterranean diet in Spain. Legend or reality? (I). Study of 7 countries. Various elements of the Mediterranean diet: olive oil and red wine].

[Article in Spanish]

Alvarez-Sala Walther LA, Millán Núñez-Cortés J, de Oya Otero M.

Departamento de Medicina Interna, Hospital General Universitario Gregorio Marañón, Madrid.

PMID: 8984543 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Publication Types, MeSH Terms, Substances

LinkOut - more resources

DIETA MEDITERRÁNEA





Una definición



Dieta mediterránea es […] definición dada por **Ancel Keys** para describir los hábitos alimentarios de algunas poblaciones de la cuenca mediterránea.

- En cualquier caso, los estilos dietéticos de esta región **varían ampliamente**.
- La **grasa total** puede variar desde menos del 30% […] 40% […].
- La presencia de alimentos ricos en **hidratos de carbono y fibra** también varían en su aporte energético, el tipo y la cantidad de azúcares.
- Los alimentos ricos en **proteínas** también varían considerablemente, aunque en su mayoría son de origen vegetal y no animal.

Por último, la descripción original […] cita de forma **inexcusable** la realización de una **actividad física intensa**, principalmente relacionada con el trabajo y las actividades de ocio al aire libre que prevalecieron en estas poblaciones **hasta los años sesenta** […]

Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2003 Jun;13(3):117-9. **Beyond the traditional interpretation of Mediterranean diet.** Contaldo F, y cols

Una definición



NCBI Resources How To

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed

Advanced

Display Settings: Abstract

Circulation. 1970 Apr;41(4 Suppl):I162-83.

Coronary heart disease in seven countries. XVII. The diet.

[No authors listed]

PMID: 5442780 [PubMed - indexed for MEDLINE]

MeSH Terms, Substances

LinkOut - more resources

Origen del concepto epidemiológico-nutricional



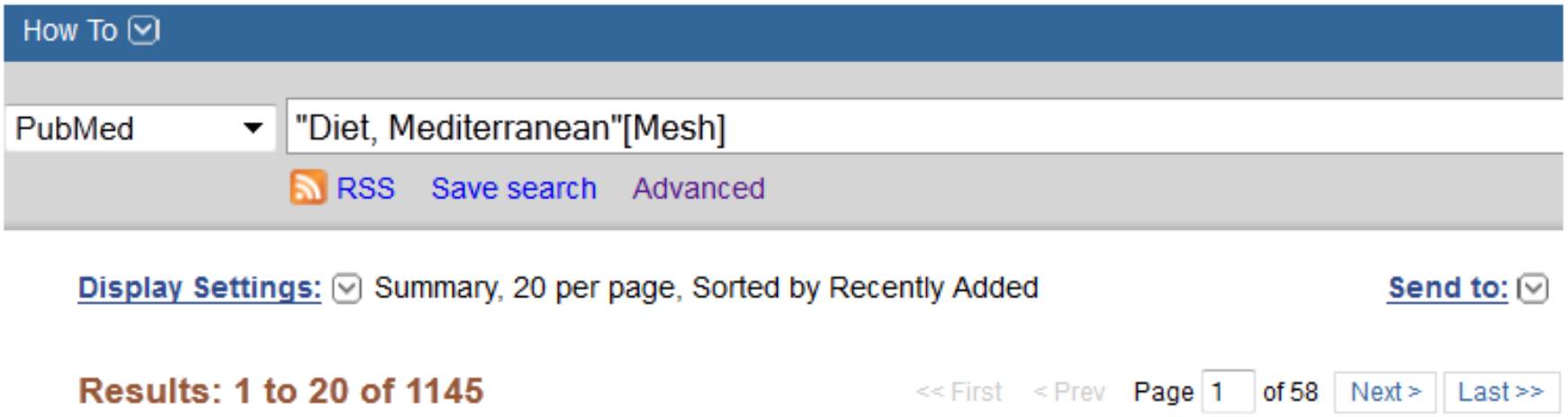
- ✓ 1948 Fundación Rockefeller & Gobierno griego: estudio de 128 familias Creta.
- ✓ 1953 Leland G. Allbaugh aspectos nutricionales de Creta vs Grecia vs EEUU.
- ✓ 1950 Inicio Seven Countries Study
  - 12.763 varones, 40-59 años, (YUG, GRE, ITA, NL, FIN, USA, JAP)
- ✓ Consideraciones clásicas:
  - Relación colesterolemia y consumo de grasas animales.
  - Relación entre colesterolemia y ECC.

Origen del concepto epidemiológico-nutricional



- ✓ Seguimiento a 15 años cohortes originales:
  - Menor mortalidad por ECC y
  - Menor mortalidad total

- ✓ ’70 → S XXI: Aumento de las evidencias epidemiológicas que apoyan el efecto beneficioso de algunos elementos de la alimentación mediterránea.



DIETA MEDITERRÁNEA



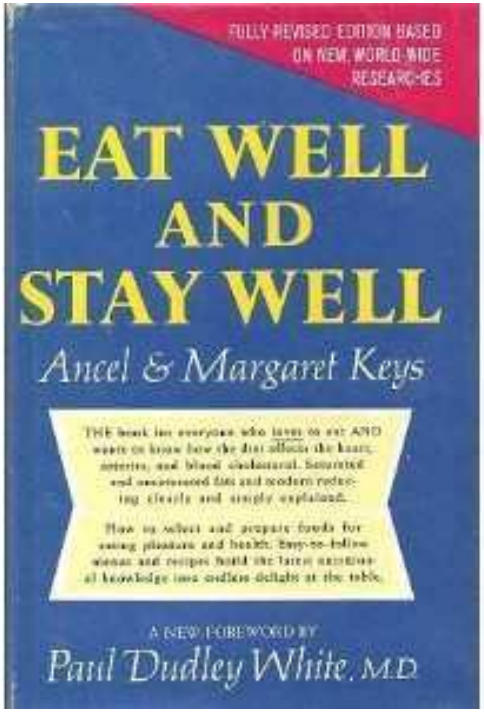


Origen del concepto popular



“Coma bien y manténgase sano” (1959)

Ancel y Margaret Keys



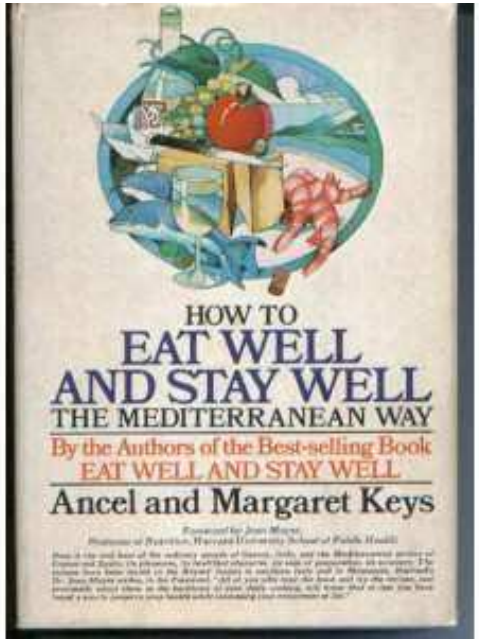
Origen del concepto popular



“Cómo comer bien y mantenerse sano

a la manera mediterránea” (1975)

Ancel y Margaret Keys

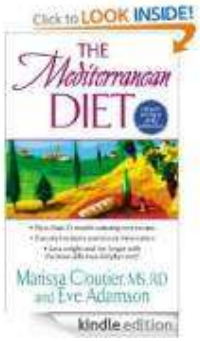


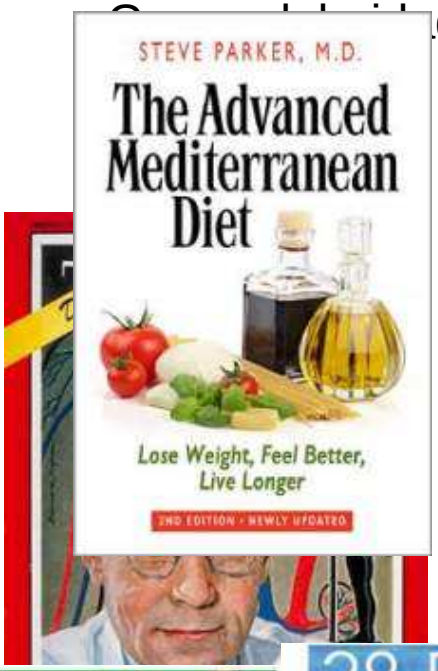
Origen del concepto popular



Cosificación del

d → Medios de comunica editerránea”









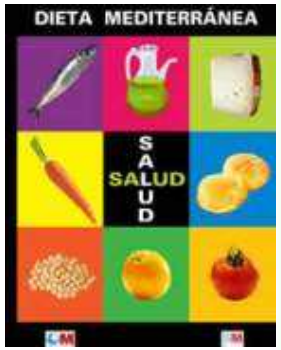




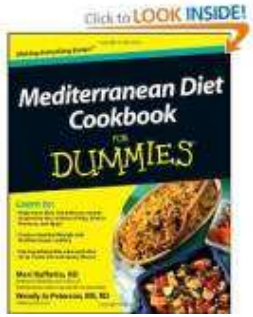












Dieta mediterránea, más allá de la pauta dietética



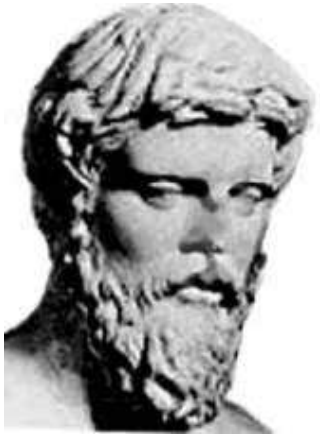








Dieta mediterránea, más allá de la pauta dietética



Mestrio Plutarco 46-120 dC.

No nos sentamos a la mesa para comer
sino para comer juntos



Dieta mediterránea, más allá de la pauta dietética

La dieta mediterránea es un conjunto de competencias, conocimientos, prácticas y tradiciones relacionadas con la alimentación humana, que van desde la tierra a la mesa, abarcando los cultivos, las cosechas y la pesca, así como la conservación, transformación y preparación de los alimentos y, en particular, el consumo de éstos



THE MEDITERRANEAN DIET AS INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE OF HUMANITY BY UNESCO

November 16th 2010 Nairobi (Kenya)

Dieta mediterránea, más allá de la pauta dietética

La alimentación, como rasgo esencial diferenciador de las comunidades es también el testimonio de una cierta manera de ser, de un cierto estilo de vida



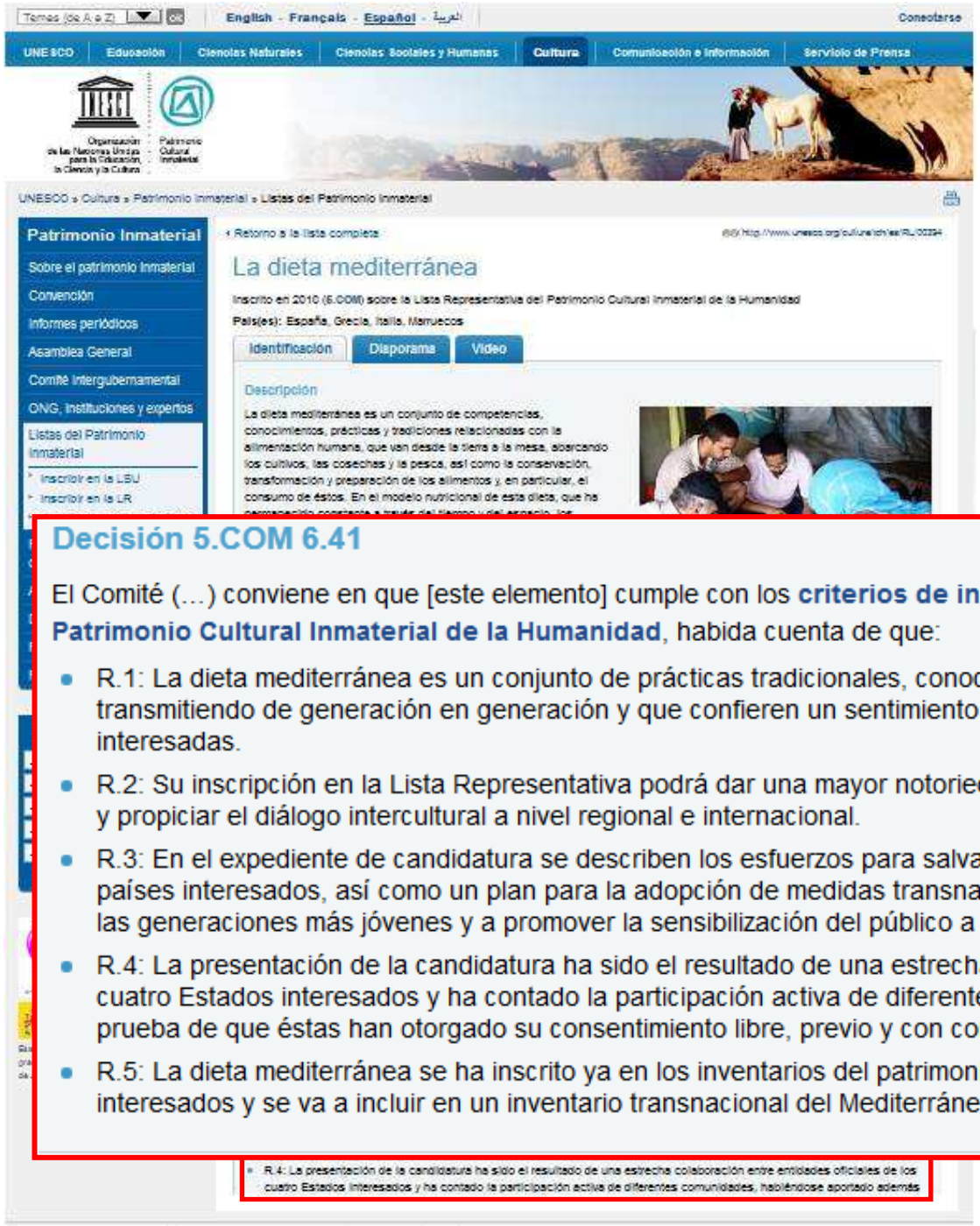


Dieta mediterránea, más allá de la pauta dietética

El paisaje mediterráneo refleja su mesa,

como su mesa refleja este paisaje





Decisión 5.COM 6.41

El Comité (…) conviene en que [este elemento] cumple con los **criterios de inscripción en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**, habida cuenta de que:

- R.1: La dieta mediterránea es un conjunto de prácticas tradicionales, conocimientos y competencias que se han venido transmitiendo de generación en generación y que confieren un sentimiento de pertenencia y continuidad a las comunidades interesadas.
- R.2: Su inscripción en la Lista Representativa podrá dar una mayor notoriedad a la diversidad del patrimonio cultural inmaterial y propiciar el diálogo intercultural a nivel regional e internacional.
- R.3: En el expediente de candidatura se describen los esfuerzos para salvaguardar este elemento cultural por cada uno de los países interesados, así como un plan para la adopción de medidas transnacionales encaminadas a garantizar su transmisión a las generaciones más jóvenes y a promover la sensibilización del público a la importancia de la dieta mediterránea.
- R.4: La presentación de la candidatura ha sido el resultado de una estrecha colaboración entre entidades oficiales de los cuatro Estados interesados y ha contado la participación activa de diferentes comunidades, habiéndose aportado además la prueba de que éstas han otorgado su consentimiento libre, previo y con conocimiento de causa.
- R.5: La dieta mediterránea se ha inscrito ya en los inventarios del patrimonio cultural inmaterial de los cuatro Estados interesados y se va a incluir en un inventario transnacional del Mediterráneo que se halla en curso de elaboración.

http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00011&RL=00394

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Intangible Cultural Heritage

Representative List

Original: English and French

CONVENTION FOR THE SAFEGUARDING OF THE INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE

INTERGOVERNMENTAL COMMITTEE FOR THE SAFEGUARDING OF THE INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE

Fifth session
Nairobi, Kenya
November 2010

NOMINATION FILE NO. 00394
FOR INSCRIPTION ON THE RE
OF THE INTANGIBLE CULTURA

A.	**STATE(S) PARTY(IES)** *For multi-national nominations, States Par have mutually agreed.*
Spain, Greece, Italy, Morocco	
B.	**NAME OF THE ELEMENT**
B.1.	**Name of the element in English or Fr** *This is the official name of the element t Representative List. It should be concise. spaces and punctuation. The name shou (Basic Latin, Latin-1 Supplement, Latin Exte*
The Mediterranean diet	

C.1. Identification of the communities, groups or, if applicable, individuals concerned

According to the 2003 Convention, intangible heritage can only be identified with reference to communities, groups or individuals that recognize it as part of their cultural heritage. Thus it is important to identify clearly one or several communities, groups or, if applicable, individuals concerned with the nominated element. The information provided should allow the Committee to identify the communities, groups or individuals concerned with an element, and should be mutually coherent with the information in sections 1 to 5 below.

The four identified communities, in a symbolic way, are: [redacted] (Spain), [redacted] (Greece), [redacted] (Italy) and [redacted] (Morocco). In these communities, traditions and symbolisms based on

















SORIA

C.1. Identification of the communities, groups or, if applicable, individuals concerned

According to the 2003 Convention, intangible heritage can only be identified with reference to communities, groups or individuals that recognize it as part of their cultural heritage. Thus it is important to identify clearly one or several communities, groups or, if applicable, individuals concerned with the nominated element. The information provided should allow the Committee to identify the communities, groups or individuals concerned with an element, and should be mutually coherent with the information in sections 1 to 5 below.

The four identified communities, in a symbolic way, are: [redacted] (Spain), Koroni (Greece), Cilento (Italy) and Chefchaouen (Morocco). In these communities, traditions and symbolisms based on





José Mª Ordovás

“Es una excelente acomodación de la genética de la población mediterránea a las condiciones del entorno”

“Es la expresión de la adaptación del organismo al medio a través de la dieta”

Singularidades de la Dieta Mediterránea



- ✓ Primer estudio epidemiológico multinacional a gran escala



- ✓ Su nombre deriva del impacto inicial de los primeros estudios en los medios de comunicación.

- ✓ Primer patrón dietético patrimonio cultural inmaterial de la UNESCO

DESPROPÓSITOS MEDITERRÁNEOS



WIKIPEDIA
La enciclopedia libre

Artículo Discusión Leer Editar Ver hi

La Casera

La Casera es una tradicional marca de refrescos española y la primera en vender su producto masivamente en España.

Comercializa bebidas gaseosas: gaseosa, refrescos de limón, refrescos de naranja, refrescos de cola y una mezcla de vino y gaseosa. En España es muy común llamar "Casera" a cualquier gaseosa debido al éxito de la marca. Su eslogan comercial es *"El refresco mediterráneo"*.






telepizza
queso
cebolla
tomates
aceitunas
pimientos
champiñones
harina de trigo...
100% MEDITERRÁNEA EQUILIBRADA
¡Esto es dieta mediterránea!


6 pack
SERPIS
TAPEO
mixed pickled vegetables
mediterráneo
DRAINED WEIGHT: 5.29 oz. (150g)


50g
RSIPAC 31-04482/CAT
Fabricat a la U.E./Made in E.U.
8 414933 429739
IOGURT MEDITERRANI
YOGUR MEDITERRÁNEO / MEDITERRANEAN YOGHURT / YAOURT MEDITERANÉE / YOGURT MEDITERRANEO / MEDITERRANER JOGHURT
AROMA IDENTICO A NATURAL
AROMA IDENTICO A NATURAL
NATURAL IDENTICAL FLAVOUR
ARÔME IDENTIQUE NATUREL
AROMA IDENTICO AL NATURALE
NATUR-IDENTISCHES AROMA
Ingredients: Glicerina, aroma, sucre invertit.
Ingredientes: Glicerina, aroma, azúcar invertido.
Ingredients: Glicerine, aroma, inverted sugar.
Ingrédients: Glicerine, arôme, sucre inverti.
Ingredienti: Glicerina, aroma, zucchero invertito.
Zutaten: Glicerine, Aroma, Invertzucker.
Sosa
Ctra. de Granera, 11
08183 CASTELLTERÇOL
CATALUNYA / SPAIN
T. +34 938 666 111
F. +34 938 666 094
sosa@sosa.cat
www.sosa.cat
Dosificació/Dosificación/Dose
Dosage/Dosaggio/Dosierung
2 g/kg





112 Bares y cafés con 4 modalidades de tapas diferentes

- 14 bares con las 4 tapas
- 24 bares con 3 tapas, 22 incluían la mediterránea: 91%
- 42 bares con 2 tapas, 27 incluían la mediterránea: 64%
- 32 bares con 1 tapa, 13 eran mediterráneas: 40%

Test de Intolerancia Alimentaria

Recientemente, se han puesto de actualidad pruebas de laboratorio encaminadas a detectar la intolerancia que las personas pueden tener frente a determinados alimentos. La intolerancia alimentaria puede estar relacionada con muchas patologías, pero existe el riesgo de confundir términos y hacer mal uso de la misma.

En primer lugar hay que clarificar dos conceptos distintos y por lo tanto dos manifestaciones clínicas distintas, por un lado está la **ALERGIA A LOS ALIMENTOS** mediado por las inmunoglobulinas E capaz de desencadenar una reacción alérgica muy rápida, a las pocas horas, con un cuadro clínico clásico de proceso alérgico bien conocido como rinitis, estornudos, lagrimeo, urticaria, eczema, y que en los casos más graves se complica con procesos de asma y shock anafiláctico y por otro la **INTOLERANCIA ALIMENTARIA**, un proceso inmunológico mediado por las similar mediado por una proteína específica del alimento que se ingiere sin una causa-efecto rápida y cuyas manifestaciones patológicas suelen ser menos claras, más insidiosas y a veces difíciles de intuir.

Intolerancia a los alimentos

Son ese grupo de procesos, inmunoglobulinas G en los que una persona ya sea por causas genéticas, una especial sensibilización del sistema inmunitario, ó por una permeabilidad intestinal aumentada puede presentar una "sensibilidad" frente a proteínas de determinados alimentos. Desde un punto de vista inmunológico este proceso es también una alergia, pero se denomina intolerancia ó sensibilidad para diferenciarlo de la alergia clásica.

Estos procesos no suelen dar una reacción inmediata, sino que produce unos trastornos menos evidentes, menos agudos a través de un proceso que aparece al cabo de semanas, meses o años, y va produciendo trastornos menos llamativos y evidentes que por lo mismo de ser respuestas a largo plazo no se relacionan directamente con la ingesta de los alimentos.

Patologías que pueden asociarse a intolerancias alimentarias

Las condiciones clínicas que se han podido relacionar con INTOLERANCIA ALIMENTARIA y que tras suprimir el alimento o alimentos, en más de dos tercios de los casos se han producido mejorías evidentes, son las siguientes con datos entresacados de varias publicaciones:

- **Procesos dermatológicos** (16%): Acné, eczema, psoriasis, rashes, urticaria, picor
- **Trastornos gastro-intestinales** (50%): Dolores abdominales, estreñimiento, diarrea, hinchazón, síndrome del colon irritable. Es la patología que más induce a pensar en una intolerancia alimentaria. Puede cursar desde dolores abdominales, diarrea o vómitos, a constipación, por lo que puede ser aconsejable realizar el test bioquímico de IgGs frente a alimentos ante una patología digestiva de etiología poco definida.
- **Molestias Neurológicas** (10%): Dolor de cabeza, migraña, mareo.
- **Molestias respiratorias** (10%): Asma, rinitis, dificultad respiratoria. En estos casos puede haber solapamiento con un proceso alérgico a través de las IgE.
- **Trastornos psicológicos** (11%): Ansiedad, depresión, fatiga, náuseas, hiperactividad (principalmente en niños)
- **Otros**: Agravar situaciones de artritis, articulaciones inflamadas, fatiga crónica. En estos casos no decimos que sea la causa, sino que contribuye a agravar el proceso.

Intolerancia alimentaria y obesidad

En personas obesas que no responden a los tratamientos habituales de adelgazamiento, se han experimentado pérdidas de peso al eliminar de la dieta los alimentos frente a los que se presentaba una sensibilidad alta.

Es por ello que el Test de Intolerancia Alimentaria está muy indicado como screening a incluir en las exploraciones clínicas habituales previas a la instauración de una dieta encaminada a tratar el sobrepeso. Queremos hacer énfasis que la obesidad que responde bien al suprimir los alimentos a los que se ha desencadenado una intolerancia, es la obesidad edematosa por retención de agua. Los resultados son espectaculares, se pueden perder varios kilos en el plazo de una semana y dos meses, ahora bien no se puede generalizar y decir, como a veces hemos oído, que "el test sirve para adelgazar". El test lo que hace es que determinar la sensibilidad y solo en estos casos la eliminación de los alimentos positivos, se puede traducir en una pérdida de peso.

Si el sobrepeso es por exceso de grasa o simplemente de masa magra por ser la persona de constitución gruesa, la pérdida de peso tendrá que venir a través de dietas hipocalóricas especiales que en cada caso deberá establecer el médico nutricionista o endocrinólogo.

Test A200

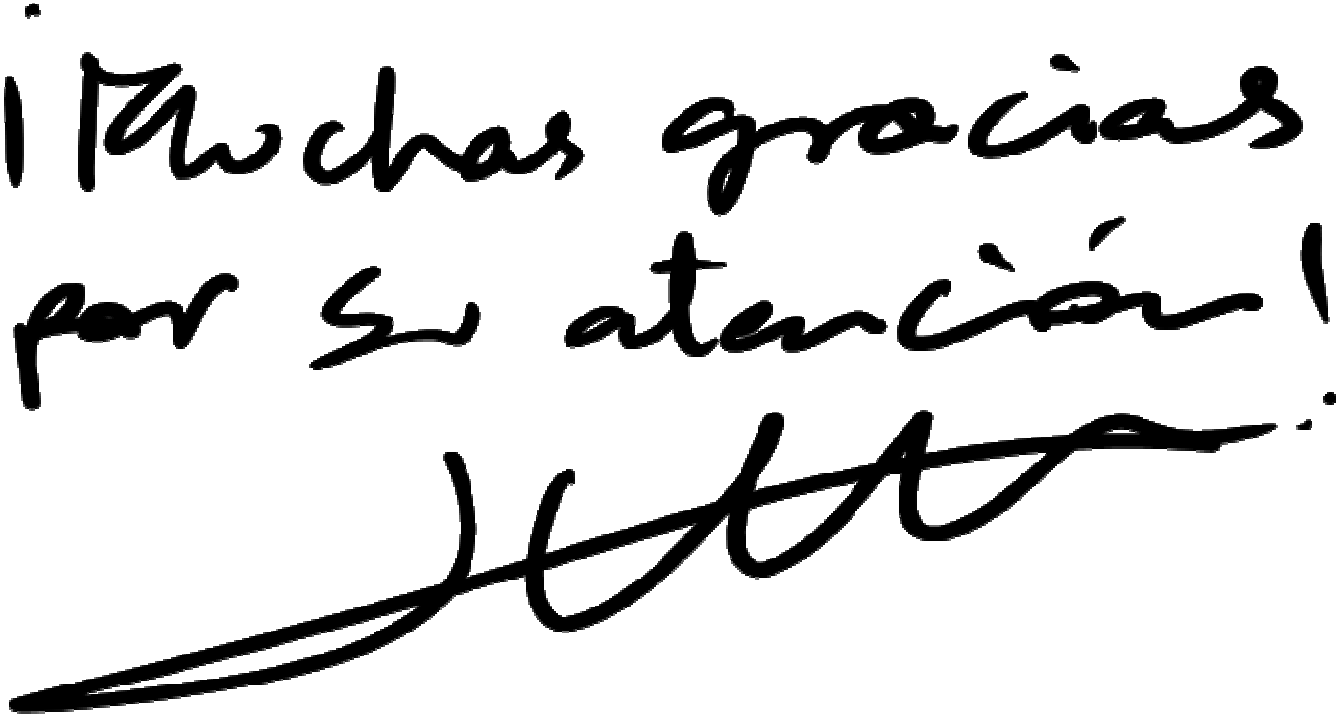
El test **A200** es el test de intolerancia alimentaria que realiza nuestro laboratorio, empleando la tecnología más avanzada y se basa en la determinación en suero de IgGs específicas frente a proteínas de 217 alimentos, seleccionados en el entorno de la dieta mediterránea, por lo tanto que se consumen habitualmente en nuestro país, principalmente frutas, verduras y pescados y muchos de los que se consumen aquí no quedan incluidos.

En resumen

Revisando todos los grupos de patologías que hemos descrito que pueden estar desencadenadas por una intolerancia alimentaria, revisando datos de la literatura científica y de nuestros propios datos, dando una visión muy general, podemos decir que se han encontrado mejorías evidentes entre la mitad y los dos tercios de los casos que han seguido las pautas establecidas por su médico, suprimiendo los alimentos que a través de los análisis se habían mostrado menos recomendados. En general la mejoría era percibida por el paciente entre 20 y 60 días de haber instaurado la dieta adecuada.



Test A200
dieta mediterránea



Juan Revenga Frauca
Profesor adjunto Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad San Jorge.
Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

Seguir a @juan_revenga