



Nuestra dieta mediterránea, equilibrio y salud

Los científicos avalan los beneficios

De Damn — Miércoles, 30 de Diciembre del 2020 a las 15:51

Cada vez más estudios científicos apuntan a que una dieta mediterránea es una excelente opción en lo que respecta a la salud. Este no solo es un verdadero indicador de los beneficios que puede proporcionar una dieta de este tipo, sino también el hecho de que las personas que viven en áreas con acceso al mar Mediterráneo han sido durante mucho tiempo poblaciones saludables, generalmente menos afectadas por diversas enfermedades. enfermedades de estilo de vida en comparación con las personas en el mundo occidental, lo que les da una vida más larga.

No hay duda de que una dieta de estilo mediterráneo aporta beneficios para la salud y puede reducir el riesgo de desarrollar diversas enfermedades si se sigue durante un tiempo prolongado.

Entonces, ¿es la dieta mediterránea una dieta que todos deberíamos adoptar? ¿Qué tan fácil es seguir y por qué es tan saludable comer?

¿Qué implica una dieta mediterránea?

La dieta mediterránea se basa en alimentos tradicionales consumidos en la región mediterránea. La dieta se basa en un elevado aporte de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, además de pescado y aves, que son las principales fuentes de proteínas.

La carne roja es limitada y los productos lácteos bajos en grasa se consumen en cantidades moderadas. La dieta contiene niveles moderados de grasa; sin embargo, estas grasas provienen de fuentes saludables insaturadas, como el aceite de oliva, en lugar de formas saturadas, como las grasas animales.

Una dieta mediterránea también contiene idealmente cantidades limitadas de comida procesada o rápida.

En cuanto a las bebidas, el agua es la principal bebida de elección; sin embargo, incluso a diario se consumen cantidades moderadas de vino, especialmente tinto. El té y el café también son comunes como parte de este estilo de alimentación.

Además de los componentes dietéticos de la dieta, la actitud hacia los alimentos que se encuentran en esta región también se considera importante en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables. Las comidas se consideran importantes y no deben apurarse, ya que toda la familia suele comer junta.



Evidencia científica

Numerosos estudios han discutido el beneficio de una dieta de estilo mediterráneo o uno de los diversos componentes de dicha dieta.

Un metanálisis de una serie de estudios que analizó la asociación entre la adherencia a una dieta mediterránea con la mortalidad y la incidencia de enfermedades sugirió que una mayor adherencia a dicha dieta se asoció significativamente con un menor riesgo de muerte cardiovascular y mortalidad por cáncer; así como con una baja incidencia de enfermedad de Parkinson y enfermedad de Alzheimer.

Un estudio también sugirió que aquellos con una dieta mediterránea tenían un menor riesgo de desarrollar síndrome metabólico, mientras que otro sugirió un menor riesgo de diabetes y una mayor sensibilidad a la insulina.

Un estudio español muy reciente analizó el efecto de una dieta mediterránea complementada con nueces y aceite de oliva en un grupo, en comparación con otro grupo que siguió una dieta baja en grasas. Este estudio concluyó que la dieta mediterránea se asoció con un menor riesgo de accidente cerebrovascular y eventos cardiovasculares importantes.

Componentes saludables de la dieta mediterránea

Aceite de oliva

La principal fuente de grasa en una dieta de estilo mediterráneo es el aceite de oliva, que es rico en ácidos grasos monoinsaturados saludables. Se cree que juegan un papel clave en la reducción del riesgo de enfermedad cardíaca, beneficiándose del control del azúcar en sangre y posiblemente incluso del control del peso.

El aceite de oliva también contiene antioxidantes que se cree que protegen al cuerpo contra el daño de los compuestos dañinos que encontramos en nuestra vida diaria. Para seguir una dieta mediterránea, intenta sustituir las grasas saturadas de origen animal, como la mantequilla, que no son saludables, por aceite de oliva.

Frutas

Las frutas son una excelente fuente de diversas vitaminas y fibra, a la vez que proporcionan muy pocas calorías y cero grasas. Se necesita una amplia variedad de vitaminas en el cuerpo para que pueda realizar sus funciones correctamente. La fibra mantiene saludable el sistema digestivo y también puede tener algunos beneficios para la salud del corazón.

Vegetales

Rica en fibra, vitaminas y minerales, pero baja en grasas y calorías, es fácil entender por qué las verduras son uno de los componentes más saludables de una dieta mediterránea.



Una amplia variedad de verduras de distintos colores te aportará toda una gama de nutrientes, que son fundamentales para que el organismo funcione correctamente. El alto consumo de verduras se asoció con un peso corporal más bajo, así como con un riesgo reducido de diversas enfermedades.

Cereales integrales

Una dieta rica en cereales integrales se ha asociado con un riesgo reducido de enfermedad cardiovascular. Los alimentos que contienen tales cereales están menos procesados, contienen más fibra y niveles más altos de importantes vitaminas B y, por lo tanto, representan una alternativa mucho más saludable a los cereales más procesados.

Nueces

Con un alto contenido en fibra y grasas saludables, las nueces son un bocadillo saludable. Recientemente se ha relacionado una ingesta moderada de nueces con un riesgo reducido de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Elija variedades sin sal y sin tostar para obtener la opción más saludable.

Vino tinto

El vino tinto es un alimento básico en los países mediterráneos y se ha asociado con beneficios para la salud del corazón debido a su contenido de antioxidantes. Pero la moderación es fundamental, las mujeres no deben consumir más de una bebida estándar al día y los hombres dos.