

Alexa McPhee

Profesora Gomez

Spanish Culture and Civilization

31 marzo 2022

Los beneficios de la dieta mediterránea

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo y matan a 18 millones de personas cada año. Estas enfermedades son un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que provocan ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Las no solo afectan los viejos, de hecho, un tercio de estas muertes ocurren en personas menores de 70 años (World Health Organization). La mejor manera de prevenir las enfermedades cardiovasculares es el ejercicio y una dieta saludable. Por estas razones, en 1950, las científicas observaron que las enfermedades cardíacas no eran tan comunes en los países mediterráneos como en los EE. UU y había hecho varios estudios que confirmaron que la dieta mediterránea ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares (Mayo Clinic). Por eso, la dieta mediterránea se sabe a ser uno de los dietas más saludables y equilibrados del mundo según la comunidad científica internacional (Georgina Pujol-Busquets y Anna Bach). De hecho, según a Georgina Pujol-Busquets, en noviembre de 2010, se declaró la Dieta Mediterránea Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la Unesco. Además de la prevención de enfermedades cardiovasculares, la dieta mediterránea puede ayudar a mantener un peso saludable, aumentar la energía, prevenir otras enfermedades e incluso ayudar al medio ambiente. Si más culturas adoptan la dieta mediterránea, también podrán disfrutar de los beneficios que aporta.

Para empezar, la dieta mediterránea usa las tradiciones de las cocinas de Grecia, Italia y otros países del mar Mediterráneo y utiliza ingredientes locales, frescos y de temporada. La dieta incluye comidas de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos

[Type here]

secos, semillas, hierbas y especias. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa usada para cocinar y se usa para aderezos para ensaladas, pan, salsa para pasta, aceite de cocina y más. La dieta prioriza comiendo el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne de aves al menos dos veces por semana, pero limite la consunción de carne roja. También incluye un poco de los huevos, las leches fermentadas y los quesos en lugar de carne roja por proteína. La dieta mediterránea es baja en sodio, por lo que enfatiza los alimentos asados y horneados y el uso de muchas hierbas y especias para dar sabor en lugar de freír los alimentos y realzar el sabor con sal y salsas altas en grasa (Olson). La utilización de especias y hierbas aromáticas en la comida como el comino, el orégano, la pimienta, el laurel, el tomillo, el romero, la canela o la menta hacen la comida muy interesante y la gastronomía famosa en el mundo. La comida monstro tradiciones locales y son un parte integral de la cultura mediterránea (Serra Majem and Ortiz Andrellucchi). Sirve fruta fresca en lugar de dulces por un postre y puede incluirse el vino, pero solo con moderación también. Un día de comer saludable de la diete es comer entre tres y cinco comidas al día que incluyo un desayuno completo con lácticos, cereales y fruta fresca, y un almuerzo y cena que tienen comidas que evitando la repetición de alimentos y tienen verduras. Enfocar a beber mucha agua en cambio por otras bebidas.

Asimismo, como ha decido más temprano, había sido muchas investigaciones de la dieta mediterránea tradicional que han mostrado la dieta puede reducir el riesgo de desarrollar muchos otros tipos de enfermedades además de las enfermedades cardiovasculares incluyendo diabetes de tipo 2, hipertensión y un colesterol elevado, cáncer de mama, Alzheimers y Parkinsons, aumentar la esperanza de vida y una menor probabilidad de tener sobrepeso y de tener depresión (BBC). Estas enfermedades afectan millones de personas cada año. España está clasificada como el país más saludable del mundo junto con Italia y tiene la esperanza de vida más alta, mientras

[Type here]

que los Estados Unidos ocupa el puesto 35 gracias a sus dietas y estilo de vida (Lu, lee). Según un experto de BBC, "es la combinación de alimentos, en lugar de 'superalimentos' individuales, la que hace que esta manera de comer sea tan saludable". En otras palabras, solamente comiendo aceite de oliva o más pescado no te hará más saludable a menos que para comer comidas procesadas y comes menos carne, más pescado, más fruta y vegetales y otras cosas que son listados arriba, entonces el cambio como para ver un cambio significativo en tu salud. Según la Academia de Nutrición y Dietética, las personas que se enfocan en los alimentos integrales pueden tener un menor riesgo de obesidad que personas que comen comidas a menoridad de comidas procesadas como en los estados unidos. Los alimentos procesados generalmente son alimentos que se encuentran en una tienda y generalmente contienen altas cantidades de azúcares, granos refinados, grasas, conservantes de jarabe de maíz con alto contenido de fructosa y sal que no se encontraría en el hogar. Estos alimentos incluyen papas fritas y galletas empaquetadas, cereales de desayuno endulzados, avena endulzada y mezclas para hornear, perritos calientes y palitos de pescado, comidas congeladas como sopas instantáneas empaquetadas con pizza, dulces y panes envasados (Kubala). Aunque estos alimentos son fáciles, tienen un impacto mucho mayor en la salud de lo que la gente cree. La dieta mediterránea no tiene nadie de estas comidas, o solo en moderación, y por eso ha producido una mayor pérdida de peso que las dietas bajas en grasas o de bajo calorías y reduce la grasa abdominal, que es mal para la salud que la grasa almacenada en otros lugares y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2 (BBC).

En particular, las comidas que combinar para ser saludables en la dieta mediterránea tienen sus propios beneficios. Primero, el uso del aceite de oliva en lugar de mantequilla u otros aceites es más saludable porque es rico en vitamina E y lo tiene "grasas monoinsaturadas que

[Type here]

reducen el colesterol total y los niveles de lipoproteínas de baja densidad (o colesterol "malo")” según la fuente de Serra Majem y Ortiz Andrellucchi. Los pescados como la caballa, el arenque, las sardinas, el atún blanco y el salmón que son común en la dieta son ricos en omega-3 que combatir la inflamación en el cuerpo y ayudar a sus articulaciones, cabello, piel y ojos. Omega-3 también disminuir los triglicéridos que reducen la coagulación de la sangre y menorar el riesgo de accidentes cerebrovasculares e insuficiencias cardíacas según la misma fuente. Las frutas y verdura diariamente en la dieta tienen contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer y ayudar con digestión y pérdida de peso (Georgina Pujol-Busquets i Anna Bach).

Además de los muchos beneficios para la salud, la dieta mediterránea es mucho más sostenible que otras dietas occidentales como la de EE. UU. y puede ser el futuro de cómo el mundo producirá y consumirá alimentos. La sostenibilidad en la industria alimentaria es muy importante debido a los efectos que la industria alimentaria tiene sobre el cambio climático. La dieta mediterránea no es solo un conjunto de alimentos, sino también un modelo cultural que involucra la forma en que se seleccionan, producen, procesan y distribuyen los alimentos, ya que muchos alimentos son orgánicos, sin procesar, de temporada y locales. También incluye mucha menos carne roja de vaca y otros animales, que son uno de los mayores contribuyentes a las emisiones de gases de efecto invernadero que conducen al cambio climático, junto con las emisiones del transporte y almacenamiento de alimentos. Las emisiones de gases de efecto invernadero como metano y óxido nítrico se producen de agricultura contribuyen al calentamiento global. Dióxido de carbono viene de otras partes del sistema de producción de comida del transporte, venta, almacenamiento y preparación de los alimentos. La fuente dice que los productos de la alimentación son diferentes en sus huellas ambientales como cuanta energía

[Type here]

y agua consuman, el uso de la tierra agrícola y creación de gases. Por ejemplo, productos de animales como carne y huevos consumen más tierra y energía que comidas vegetales. En consecuencia, una dieta de la mejorada de vegetales como la dieta mediterránea pueden disminuir el consumo de recursos y su impacto medioambiente.

En España, la dieta mediterránea no es una dieta, sino que ha sido una forma de vida durante generaciones y parte de la cultura. El aceite de oliva es una parte importante de la cultura de España, que produce la mayor cantidad de aceite de oliva en el mundo y consume alrededor de 10 litros de aceite de oliva por persona por año, mientras que los estadounidenses consumen menos de un litro por año (Bingham, Amy). También, España tiene casi 5.000 kilómetros de costa y el marisco fresco es un alimento básico para ellos, especialmente el atún y las anchoas. También les encanta el pan integral y el arroz integral en alimentos como la paella. La mayoría de sus alimentos culturales básicos son parte de la dieta mediterránea, lo que explica por qué es un país tan saludable y feliz.

En conclusión, la dieta mediterránea puede mejorar la calidad de vida de la población, prevenir enfermedades crónicas y es ambientalmente sostenible. También forma parte del patrimonio cultural y de la identidad de los mediterráneos. Las personas de otros países pueden mirar el modelo alimentario para mejorar la salud de su gente y disminuir su huella de carbono al mismo tiempo. Viviendo en Alicante y comiendo una dieta similar a la dieta mediterránea, fue realmente interesante conocer los beneficios de esta dieta y cómo puede mejorar mi salud. Viniendo de los Estados Unidos, veo cuán prevalentes son la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes en comparación con lo que he visto en España. También es muy importante reducir nuestra huella de carbono porque la industria alimentaria en los Estados Unidos genera muchos desechos y tiene un gran impacto en el medio ambiente.

[Type here]

Bibliografía

Bingham, Amy. “The Mediterranean Diet in Spain.” Spanish Sabores, 29 June 2021,
<https://spanishsabores.com/the-10-commandments-of-the-mediterranean-diet-in-spain/>.

“Cardiovascular Diseases.” World Health Organization, World Health Organization,
https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1.

Escrito por el personal de Mayo Clinic. “Dieta Mediterránea Para La Salud Del Corazón.” *Mayo Clinic*, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 24 Sept. 2021,
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>.

Georgina Pujol-Busquets i Anna Bach. Farmacèutiques. “Dieta Mediterránea.”
Farmaceuticonline, 20 July 2020,
<https://www.farmaceuticonline.com/es/dieta-mediterranea/>.

Kubala, Jillian. “Healthy Food vs. Highly Processed Food: What to Know.” *Healthline*,
Healthline Media, 14 Sept. 2021,
<https://www.healthline.com/nutrition/junk-food-vs-healthy-food#what-are-highly-processed-foods>.

Lu, Lee Miller and Wei. “Spain Tops Italy as World's Healthiest Country: Report.” *Time*, Time,
24 Feb. 2019, <https://time.com/5536174/spain-healthiest-country/>.

[Type here]

Olson, Abiel Wettstein & Beth. *Nutritional Sciences*, 16 Mar. 2021,

<https://nutrisci.wisc.edu/2021/03/16/the-mediterranean-diet/#:~:text=The%20Mediterranean%20diet%20emphasizes%20low,instead%20on%20herbs%20and%20spices.>

Serra Majem, Lluís, and Adriana Ortiz Andrellucchi. “La Dieta Mediterránea Como Ejemplo De

Una Alimentación Y Nutrición Sostenibles: Enfoque Multidisciplinar.” *Nutrición*

Hospitalaria, Sociedad Española De Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE),

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700017.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700017)

“¿Qué Es Realmente La Dieta Mediterránea?” *BBC News Mundo*, BBC,

[https://www.bbc.com/mundo/noticias-45681790.](https://www.bbc.com/mundo/noticias-45681790)