

# Nutriguía

Conocer más para alimentarse mejor

## Dieta mediterránea y prevención de enfermedades

El concepto de dieta mediterránea se popularizó durante los años 60, década en que se realizó el Estudio de los Siete Países dirigido por el profesor Ancel Keys.

Este estudio epidemiológico investigó los hábitos dietéticos de EEUU, Japón, Finlandia, Holanda, Yugoslavia, Italia y Grecia. La investigación se centró en la dieta y reveló que la población residente en Creta, sur de Grecia y en la parte meridional de Italia tenía una menor tasa de mortalidad por enfermedad cardiovascular y la mayor expectativa de vida en comparación con los otros países.

Las características de la dieta de los griegos y de los italianos del sur, movieron a Keys a calificar el tipo de dieta que consumían como "Dieta Mediterránea".

Es así que el término genérico se utiliza en la práctica para referirse a los patrones dietéticos similares a los de Grecia y el sur de Italia en los años 60.

### CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Otras investigaciones mostraron que no existe un solo tipo de dieta mediterránea, ya que los productos varían de una zona a otra, pero la dieta está estrechamente relacionada con las áreas tradicionales en las que se cultivan aceitunas, en las regiones pertenecientes al Mediterráneo. Por lo tanto el término genérico "dieta mediterránea" hace alusión a los patrones dietéticos en las áreas en las que se da el cultivo de la aceituna.

La alimentación en los países que pertenecen a ésta región como España, sur de Francia, Italia, Grecia, Portugal, Marruecos, Siria, Túnez, Turquía, etc., mantiene características comunes.

**Las mismas son:**  
**Baja en grasas saturadas**  
**Alta en grasas monoinsaturadas**  
**Balanceada en ácido grasos poliinsaturados (omega 6- omega 3)**  
**Baja en proteína de origen animal**  
**Rica en antioxidantes**  
**Rica en fibras**

Por lo tanto los alimentos que configuran la dieta mediterránea son: el aceite de oliva en mayor o menor cantidad, abundantes vegetales y frutas, cereales y derivados, leguminosas y frutos secos, alto consumo de pescado, una ingesta menor de carnes y lácteos (yogur y quesos) y una ingesta moderada de vino en las comidas.

La dieta se caracteriza por presentar una gran variedad de alimentos, no gran cantidad de nada y un poco de todo, y se valora el sabor,



color y olor de las comidas elaboradas, aplicando técnicas culinarias que optimizan las cualidades sensoriales -hervidos, asados, aliñados, macerados, frituras etc- utilizando siempre aceite de oliva y condimentos de manera prudente.

### BENEFICIOS

Se sabe que la dieta mediterránea es muy rica en sustancias antioxidantes (vitaminas A, E, C y otras) que posiblemente dificultan la oxidación del LDL.

Se ha comprobado que si se reduce el colesterol desciende la mortalidad coronaria, y lo que es indudable, es que la forma de alimentarse influye decisivamente sobre los niveles de colesterol, ya que los niveles plasmáticos resultan de una interrelación entre genes y alimentación.

### PRESENTAMOS AQUÍ LAS RECOMENDACIONES FORMULADAS

Por la conferencia internacional sobre Dieta Mediterránea que tuvo lugar en el Royal College of Physicians de Londres, en enero del 2000, en la cual se llegó a la conclusión de que la dieta mediterránea tradicional tiene efectos positivos para la salud, concretamente en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad y diabetes.

**La alimentación es una herramienta de prevención fundamental en lo que se refiere a las enfermedades crónicas no transmisibles. Adaptar los hábitos uruguayos hacia una dieta con características más saludables seguramente tendrá sus efectos positivos, a corto y a largo plazo.**

**Nora Lucía Pérez Castells**  
 Directora Técnica de Nutriguía  
 nutriguia@nutriguia.com.uy

EL DR. PEDRO BUSTELO EN FLORIDA

## Prevención de la Depresión en Jóvenes y Adolescentes



En actividad organizada por el Liceo No. 2 de Florida "Andrés Martínez Trueba", el Rotary Club y EL DIARIO MÉDICO, auspiciada por la Intendencia Municipal, el Dr. Pedro Bustelo brindó fermental conferencia sobre el tema "Prevención de la Depresión en Jóvenes y Adolescentes" en el Teatro 25 de Agosto de la ciudad de Florida totalmente colmado de público.

Encarada dentro de la metodología de psico-educación, el Dr. Bustelo mantuvo la concentrada atención de la multitudinaria y heterogénea concurrencia por espacio de casi dos horas, poniendo de manifiesto su profundo dominio del tema

y sus condiciones de excelente comunicador.

No entraremos en la temática concreta ya que el Dr. Bustelo continúa en esta edición con su columna sobre el tema y en la cual - en sucesivas ediciones - irá sin duda anali-

zando en profundidad una problemática en la que lo genético se entrecruza con lo social y familiar, para provocar otras de las pandemias de este siglo que, solamente en nuestro país, afecta a 400 mil compatriotas y en toda América - según la OMS - a 25 millones y que trepará en el 2010 a las treinta y seis millones de personas, cifras que, por otra parte explican porqué en el mundo se gastan hoy 70 billones de dólares por año en antidepressivos.

Digamos solamente que, tanto en su disertación como en las respuestas a decenas de preguntas que surgieron del público al culminar aquella, el Dr Bustelo supo unir la esperanza a la preocupación, haciendo simultáneamente un llamado a unir esfuerzos para enfrentar y superar las causas de una enfermedad que se manifiesta - en mayor o menor grado - en las diversas franjas etarias y en los diversos estratos sociales y culturales.

La prensa oral y escrita difundió aspectos de la conferencia, emitiéndose por el Canal Cable de Florida, durante varios días, pasajes sustanciales de aquella.



DEPRESIÓN (EL BAJÓN)

## Hombres, mujeres y niños, alcanzados por la pandemia

**En la inmensa mayoría de los casos la depresión no está diagnosticada; más que por error, existe una tendencia a confundir la enfermedad por sus síntomas físicos: hipertensión, cefaleas, nalgalgias, lumbalgias, taquicardias, ataques de pánico, fobias, obsesiones, úlceras, gastritis, colon irritable, alopecia y eccemas de piel a lo que se suman los enormes prejuicios que al respecto existen en la sociedad.**

Los colegas muchas veces, estudian a los pacientes con exámenes paraclínicos sofisticados que muestran resultados normales; entonces la conclusión del galeno tratante es que los "nervios" están jugando una mala pasada.

Tabúes, desconocimiento y el esquivo diagnóstico de la depresión han llevado a que la Organización Mundial de la Salud emita un alerta epidemiológico global: prevé que para el año 2020 la depresión sea el mayor motivo de consulta del médico general.

Uruguay tiene el índice de suicidios más alto de las tres Américas con relación al número de habitantes en todo el continente, las cifras nos muestran que 12 de cada 100.000 uruguayos fallecen por sui-

cidio anualmente y; entre 4000 y 5000 realizan intentos de autoeliminación.

Por tanto es menester -como en todas las enfermedades- un adecuado y precoz diagnóstico que permita actuar a tiempo. Un médico o psicólogo bien capacitado podrá aplicar sencillos tests de evaluación que serán precisos al momento de una "primera prueba de detección del cuadro"

Preste atención especial a aquellos pacientes que manifiestan gran tristeza, pérdida de placer, sueño indisciplinado o insomnio, adelgazamiento u obesidad entre otros síntomas y recuerde que en nuestra comunidad hay un calificado grupo de instituciones y profesionales dispuestos a tratar la depresión

como lo es: una significativa disminución de los niveles de serotonina en los espacios intersinápticos de las neuronas<sup>1</sup>.

Cabe recordar que las neuronas de las mujeres están bañadas con menor cantidad de serotonina en comparación con los hombres, lo que las hace más vulnerables al agotamiento y a la depresión.

Y que los niños, cada vez en mayor medida, son alcanzados también por la depresión.

Todos los Martes a las 19:00 horas, se desarrollan Charlas Preventivas, gratuitas y dirigidas a todos los ciudadanos en general en la Asociación Cristiana de Jóvenes, en la calle Colonia frente al Banco de Previsión Social en Montevideo.

**Pedro Bustelo y Patricia Mangó, Fundación Cazabonjes Eduardo Acevedo 1494 apto. 101, esquina Avda. 18 de Julio. Teléfonos: 400 2898 - 4031235**

<sup>1</sup> El 80% de las depresiones son por disminución de la concentración de serotonina en nuestro cerebro