

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, Yugo eslavía, 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 aían 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 ácidos 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, macedos, 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 disminuye 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.

RECOMENDACIONES DE LA COMUNIDAD CIENTÍFICA

En la conferencia internacional sobre Dieta Mediterránea que tuvo lugar en el Royal College of Physicians de Londres en enero del 2000 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. El nuevo consenso científico ha sido firmado por 50 expertos internacionales en medicina y nutrición procedentes principalmente de Europa y Estados Unidos. En su declaración - la cual transcribimos en versión resumida- se puede apreciar el modo en que los alimentos de la dieta mediterránea contribuyen a la salud.

Basaron sus consideraciones valorando las evidencias científicas acerca de las relaciones entre la dieta y la salud.

Concluyeron lo siguiente:

ENFERMEDADES CARDÍACAS

Los factores dietéticos a tener en cuenta para la prevención de la aterosclerosis son:

Una reducción sustancial de la grasa saturada

Una sustitución de las grasas saturadas por grasas poliinsaturadas preferiblemente aceites y grasas monoinsaturadas

Consumo de pescado azul

Un mayor consumo de frutas, verduras y cereales integrales

Los posibles mecanismos en virtud de los cuales los factores dietéticos reducen los riesgos de enfermedades coronarias incluyen los siguientes:

* Una mejora del perfil lipídico en sangre (disminución de LDL o colesterol malo) de los triglicéridos y aumento o mantenimiento del colesterol de las HDL (colesterol bueno), un menor riesgo de aterotrombosis, una mejora de la función endotelial e insulino-resistencia, una disminución de las inflamaciones, una reducción de la homocisteína en plasma.

DIABETES

El mensaje principal es "Controle su peso, aumente su actividad física y reduzca su comportamiento sedentario"

Las dietas ricas en carbohidratos que se basan en los cereales mínimamente procesados (cereales integrales), las frutas y las verduras que también tienen un elevado contenido en fibra, así como la utilización de aceites vegetales monoinsaturados (aceite de oliva) pueden emplearse para mejorar los niveles de colesterol en sangre, la glucosa y el perfil lipídico de los diabéticos.

OBESIDAD

La obesidad es principalmente un trastorno del equilibrio energético, aumenta el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, cardiopatías, hipertensión, dislipemias y algunos tipos de cáncer. Es un importante problema de salud pública que puede prevenirse y controlarse a través de una dieta saludable y actividad física regular.

La dieta mediterránea aunque no es una dieta baja en grasas (pero con un menor porcentaje de saturadas y mayor de monoinsaturadas y poliinsaturadas), puede contribuir a la prevención y tratamiento de la obesidad debido a su variedad y palatabilidad, siempre que se controle la cantidad de calorías.

CÁNCER

Las dietas ricas en frutas, verduras y cereales integrales reducen el riesgo de padecer cáncer. Respecto a este punto hay un consenso general entre la comunidad científica.

Sobre el efecto de las grasas y alimentos relacionados, éstas son algunas conclusiones a las que se ha llegado.

Las grasas totales no guardan, probablemente, ninguna relación, pero las grasas saturadas pueden aumentar el riesgo, el aceite de oliva y los aceites de pescado pueden reducir el riesgo y existe controversia acerca de la validez de la asociación de las carnes rojas a un mayor riesgo

ALCOHOL

El vino forma parte de la dieta tradicional en la mayor parte de la zona mediterránea y suele tomarse durante las comidas. Se ha demostrado que los polifenoles y otras sustancias que no son de tipo alcohólico que se encuentran en el vino son potentes antioxidantes, que aportan beneficios potencialmente importantes para la salud.

Se ha determinado que el consumo moderado de vino y otras bebidas alcohólicas suele asociarse a una disminución en la mortalidad general por reducción en el riesgo de enfermedad coronaria y enfermedad cardiovascular. Sin embargo las recomendaciones generales para el público deben tener en cuenta los efectos adversos del alcohol -tanto para la salud como en el aspecto social- de un consumo excesivo.

ANTIOXIDANTES

La dieta mediterránea contiene importante cantidad de antioxidantes. Las vitaminas E y C, carotenoides y polifenoles. Estos se encuentran en las frutas, verduras, frutos secos, cereales integrales, leguminosas y aceite de oliva virgen. Podrían desempeñar un importante papel en las enfermedades cardiovasculares, cáncer u envejecimiento.

INTERACCIÓN ENTRE GENES Y ENTORNO

Las enfermedades crónicas y degenerativas como la enfermedad coronaria, diabetes, cáncer, hipertensión y la obesidad tienen una importante predisposición genética. El riesgo genético puede verse influenciado por factores ambientales principalmente los hábitos alimentarios.

Un mayor conocimiento de estos factores y su interacción con el medio podrá proporcionar las herramientas necesarias para diseñar un abordaje más preciso y personalizado destinado a prevenir y tratar las enfermedades crónicas.

Tomado de La Declaración de Consenso de 2000: Grasas Dietéticas, Dieta Mediterránea y Estilo de Vida Saludable Conferencia Internacional sobre Dieta Mediterránea Royal College of Physicians, Londres Enero 2000

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.

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

Cuando dar vida a otro ser se convierte en un momento de tristeza



ESCRIBE:
DR. PEDRO BUSTELO

Todos, hoy en día estamos más fisiológicamente propensos a experimentar e interactuar con personas afectadas por la depresión. Destacándose el sexo femenino como más vulnerables a esta enfermedad, esto se debe a razones biológicas y/o antropológicas culturales¹. Tomaremos como un ejemplo aquellas mujeres afectadas por la depresión post-parto.

Es un cuadro totalmente común, que se empieza a manifestar con la presencia de angustia permanente, tristeza profunda, trastornos tanto en el sueño como en el apetito, cambios bruscos del humor, irritabilidad, sentimientos de culpa, sensación de incapacidad con respecto a la responsabilidad para el recién nacido, y sus sentimientos para con él. En condiciones de casos sumamente graves, pueden eventualmente tener ideas de auto eliminación, tanto de ella y/o con el recién nacido.

Pero por favor, conociendo los datos brindados anteriormente, NO ALARMARSE, (siempre y cuando sean detectados los signos y síntomas de la depresión). Si empezamos un tratamiento adecuado y a tiempo no hay que preocuparse ya que esto se resuelve rápido con información y el uso de los neuroprotectores (antidepresivos de última generación).

Este trastorno solo alcanza a la mitad de las mujeres que viven el dar a luz, ya que el 25% padece de "trastornos menos importantes, como

una leve tristeza. Sabiendo que el embarazo, (de nueve meses), y el parto, (que atrae sintomatología como, complicaciones y esperas de larga duración), los cuales son etapas y procesos muy especiales como naturales en la vida de una mujer. Muchas veces afloran un gran juego de sentimientos contradictorios, dado que los primeros treinta días siguientes al parto, los sentimientos post-natales aparecen en la mayoría de las mujeres, los mismos no determinan el alarma para consultar, (solo si son muy crónicos y marcados), si se aconsejaría estar alerta.

Si los sentimientos causan un malestar, que influye en el nuevo rol, (de madre), con respecto al vínculo con su hijo, y presenciamos una alteración del ánimo muy notoria, si ameritaría el comienzo de un tratamiento adecuado. Si con la experimentación de la nueva vida, los síntomas nombrados en el segundo párrafo, aparecieran y afectaran la relación con el recién nacido; buscando ayuda profesional, todo puede volver a la normalidad, para la satisfacción, disfrute y deleite del acontecimiento de la llegada de un nuevo integrante de la familia.

Como en la mayoría de los trastornos, la cura en general se alcanza satisfactoriamente con el tratamiento adecuado. Algunos recursos útiles son: técnicos especialistas en salud mental, apoyo psicológico individual, de pareja, uso de neuroprotectores y los de Grupos de Autoayuda.

La Fundación Cazabajones brinda todos los Martes a las 19 hs. en la Asociación Cristiana de Jóvenes (A.C.J.), ubicada en Colonia entre Eduardo Acevedo y Fernández Crespo, Foros de Psicoeducación para familiares y amigos de personas que padezcan depresión (estas charlas son gratuitas)

Visítenos o Llámenos EDUARDO ACEVEDO 1494/101 casi Avenida 18 de Julio Tels.: 403 12 35 / 400 28 98) Horario continuo de 9:00 a 20:00 horas

Fundación Cazabajones

SISTEMA NACIONAL DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN DEPRESIÓN ACUERDO DE SERVICIOS TÉCNICOS CON LA UNIVERSIDAD DE LONDRES - (últimos 30 días)

"CUESTIONARIO DE AUTO-APLICACIÓN"

Haga un círculo en cada opción:

- | | SI | NO |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Tiene frecuentes dolores de cabeza? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Tiene mal apetito? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Duerme mal? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Se asusta con facilidad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Sufre de temblor de manos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Se siente nervioso, tenso ó aburrido? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Sufre de mala digestión? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿No puede pensar con claridad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Se siente triste? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Llora Usted con mucha frecuencia? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ¿Tiene dificultad en disfrutar de sus actividades diarias? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ¿Tiene dificultad para tomar decisiones? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. ¿Tiene dificultad en hacer su trabajo? (Sufre usted con su trabajo) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. ¿Es incapaz de desempeñar un papel útil en su vida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. ¿Ha perdido interés en las cosas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. ¿Siente que Usted es una persona inútil? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. ¿Ha tenido la idea de acabar con su vida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. ¿Se siente cansado todo el tiempo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. ¿Tiene sensaciones desagradables en su estómago? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. ¿Se cansa con facilidad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TOTAL: Preguntas positivas

EN CASO DE USTED TENER MÁS DE 7 RESPUESTAS (+), USTED TIENE UN 86 % DE PROBABILIDADES DE ESTAR CON DEPRESIÓN SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Visítenos o Llámenos EDUARDO ACEVEDO 1494/101 casi Avenida 18 de Julio - Tels.: 403 12 35 / 400 28 98) Horario continuo de 9:00 a 20:00 horas

¹ El cerebro de las mujeres está "bañado" por niveles inferiores de serotonina. Las mujeres están soportando mayores exigencias en la vida moderna, mantienen sus roles tradicionales de amas de casa y madres además de trabajar fuera del hogar igual que el hombre.