



La UdL investiga alargar la vida con soja y dieta mediterránea

Cien voluntarios leridanos participan en este estudio para fomentar la longevidad

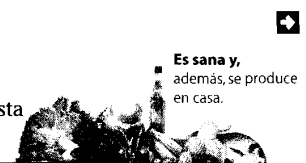
Prevenir enfermedades cardiovasculares y de la edad centran el objetivo del programa

Los productos de esta cuenca marítima aspiran a Patrimonio Inmaterial de la Humanidad

ES NOTICIA | 3-5

LA DIETA MEDITERRÁNEA, TODO UN PATRIMONIO

La dieta mediterránea contribuye a la longevidad, según demuestran, cada vez más, los numerosos estudios científicos que analizan las aportaciones del aceite de oliva, las legumbres, las verduras o la fruta a la salud. En Lleida, un equipo de médicos de la UdL investigará en 100 voluntarios los efectos de una aportación de soja a esta dieta, aproximándose al régimen alimentario de los habitantes de Okinawa, los más viejos del planeta.



Más que una dieta

La UdL investiga en 100 leridanos los efectos de una aportación de soja a la dieta mediterránea como ingrediente para fomentar la longevidad

H. CULLERÉ

LLEIDA | La longevidad de los habitantes de las islas de Okinawa no es sólo un mito, sino que es tan real que ha despertado la inquietud de numerosos investigadores en todo el mundo. Entre otros, el grupo de investigación de Fisiopatología Metabólica de la Facultad de Medicina de la Universitat de Lleida, que en dos semanas iniciará una prueba experimental pionera con un centenar de leridanos a cuyas dietas alimenticias se añadirá un suplemento de soja, sobre la hipótesis de que sus componentes aportan parte de la explicación de que en las islas japonesas "el número de centenarios es altísimo", explica el doctor Reinald Pamplona, director del departamento de Medicina Experimental de la UdL, y uno de los responsables de la nueva investigación. "Los japoneses tienen la esperanza de vida más alta del mundo, pero sólo supera a la española en uno o dos años. En el caso de Okinawa, se ha analizado el estilo de vida de sus habitantes y los elementos de su dieta son muy parecidos a los nuestros en la dieta mediterránea: pocas proteínas y enriquecida con frutas, legumbres y verduras", explica Pamplona. La intervención se llevará a cabo en jóvenes de 18 a 35 años sin patologías y, además de la aportación de soja, se procurará que en su dieta predomine el llamado "estrés oxidativo", probado enemigo del envejecimiento. "Lo que esperamos -añade el doctor- es que hacia el mes de julio en los pacientes haya me-

MORIMOS MÁS TARDE

Los españoles fuman más, son hipertensos y tienen colesterol, pero su esperanza de vida es mayor que los países del norte

orado el metabolismo de las grasas o la glucosa".

Como el doctor Pamplona, la doctora Maribel Covas está convencida de que los ingredientes de la dieta mediterránea explican en parte la buena salud de los catalanes y el resto de habitantes de la cuenca en relación con los de otras culturas: "Somos más hipertensos, fumamos más y tenemos más colesterol", pero la incidencia de los infartos es menor en España que en los países del norte de Europa y en los Estados Unidos, con dietas más grasas. "Nos morimos menos y el factor candidato para explicarlo es el estilo de vida", sostiene Covas, donde se suman la dieta y un mejor



FRUTOS SECOS

Cuarenta hectáreas de nogales en El Palau d'Anglesola

1 Agusti Pastó y Concepció Garcia (en la foto, su hijo Emili) comenzaron en los 70 con siete hectáreas de nogales y ahora tienen 40. La nuez es rica en proteínas, oligoelementos y ácidos grasos Omega3.

LÁCTEOS

Quesos de Cadí, Denominación de Origen Protegida

2 El queso DOP Alt Urgell-Cerdanya es el único que cuenta con el más alto reconocimiento europeo de calidad. Lo elabora la Cooperativa Agraria del Cadí, en La Seu y lo vende con la marca Urgellà.

ACEITUNAS Y ACEITE

Les Garrigues, capital del aceite en Catalunya

3 Les Borges Blanques se convirtió en enero en la capital mundial del aceite de oliva virgen. Los nuevos regadíos de apoyo han incrementado la producción y el Segarra-Garrigues puede dispararla.

VALOR AÑADIDO

Apoyo a la candidatura

Gobierno y Generalitat apoyan la candidatura de la dieta mediterránea como Patrimonio de la Unesco. Para el director de Planificación de la conselleria, Antoni Díaz, dará valor añadido a los productos catalanes. Esta dieta, afirma, es nutrición, "cultura, fiestas y ferias".

LA DIETA MEDITERRÁNEA, TODO UN PATRIMONIO

La candidatura ante la Unesco

El Gobierno, Generalitat y empresas se han implicado en la presentación de la dieta mediterránea como candidata al recientemente creado Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Se planteó en septiembre pasado y a finales de verano se conocerá el veredicto de la Unesco.



Otros aspirantes en España

Junto a la dieta mediterránea, otros dos 'productos' españoles optan a ser Patrimonio Inmaterial: el silbo gomero (lenguaje a silbidos de vieja tradición en la isla canaria) y el Tribunal de Les Aigües de València y los Hombres Buenos de Murcia, que juzgan litigios en materia de aguas.

El clima que propicia el ejercicio físico y una cultura que contribuye a pausar las gestiones y las digestiones. Maribel Covas participó en las jornadas de la última edición de la Fira de l'Oli de Les Borges Blanques, donde habló sobre las virtudes del aceite de oliva virgen. "En cualquier dieta la aportación de grasas es muy importante, equivale al 30% de la energía que necesitamos. Pero según la grasa que se ingiera los llamados *colesteroles bueno y malo* varían", explica, "y hoy sabemos que el aceite de oliva, sobre todo el virgen, ayuda a que el colesterol sea bajo y también a que no sea oxidado".

Procedente del Institut Municipal d'Investigació Mèdica de Barcelona (Imim), Covas participa desde hace cuatro años en el mayor test sobre la dieta mediterránea, que coordina el doctor Ramon Estruch (Hospital Clínic). Este estudio, Previmed, analiza las propiedades preventivas de la dieta mediterránea sobre 7.500 individuos reclutados. Finalizará en 2011, pero de momento "hemos visto que el riesgo cardiovascular mejora", en los voluntarios que siguen una dieta rica en aceite de oliva virgen. Además, "partimos de la hipótesis de que el estrés oxidativo" combinado con dieta mediterránea "está involucrado en un menor riesgo de cáncer, de envejecimiento y de enfermedades como el Alzheimer. Pese a todo, afirma la doctora, "el aceite de oliva, en especial el virgen, no se consume tanto como parece". Y va incluso a la baja. Según el panel alimentario que elabora el ministerio de Agricultura, los españoles consumieron 9,4 litros de aceite de oliva a lo largo de

BAJA EL ACEITE

Cada español consumió 9,4 litros de aceite en 2007, frente a los 9,83 de 2001 o los 10,31 litros de 2002

2007, frente a los 9,83 de 2001 o los 10,31 de 2002. Además, el ritmo de vida impone cada vez más una cultura culinaria rápida. De ahí que empresas y administración se hayan volcado en la promoción de la dieta mediterránea como candidata a Patrimonio de la Humanidad. Para Francisco Sensat, vicepresidente de la Fundación Dieta Mediterránea, "es una herencia milenaria en peligro como consecuencia de la globalización", que implica a una decena de países desde Libano hasta Francia. Además, sostiene Sensat, "si las costumbres se pierden a favor de hábitos que no son nuestros, esto irá en detrimento de nuestra agricultura y de nuestro territorio".

Comer como en casa, un valor universal

El gesto de coger una rebanada de pan, untarla con tomate y ponerle un buen chorro de aceite de oliva virgen contribuye a preservar para las futuras generaciones un valor cultural que nos es común en los países ribereños del Mediterráneo. La conocida y también reconocida mundialmente como la mejor forma de nutrición, la dieta mediterránea, está a las puertas de convertirse en un patrimonio cultural inmaterial para toda la humanidad.



CARME POLO
Periodista. Coordinadora de la candidatura del románico de La Vall de Boi

Este año, la Unesco puede decidir proclamar la dieta mediterránea como un Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. El argumento esgrimido por los impulsores de la candidatura se basa en que la dieta mediterránea es mucho más que una pauta nutricional, "es un corpus cultural extraordinario -justifican- que reúne a todos los pueblos de la cuenca mediterránea y que está compuesto por paisajes, cultivos y técnicas de cultivo, de mercados, de elaboraciones, de espacios y formas culinarias, de sabores y perfumes, de colores, de tertulias y celebraciones, de leyendas y devociones, de alegrías y tristezas, de innovación tanto como de tradiciones".

Plutarco decía: "Nos nos sentamos en la mesa para comer, sino para comer juntos" y así es como este gesto de la nutrición se convierte en cultura, en tradición, en celebración. Si, además, los alimentos que servimos en la mesa son los de la tierra que nos es más próxima y están avalados por una forma de cocinar que también conforma un estilo de vida, es cuando hablamos de la tan aclamada dieta mediterránea.

Dieta deriva de la antigua palabra griega "diata", que significa "estilo de vida" y, partiendo de esta premisa, el argumento básico para defender los valores universales de la dieta mediterránea se centra en considerarla como un acto cultural. Los alimentos no son, en el Mediterráneo, sólo unos nutrientes. Los alimentos que comemos y cómo los comemos convocan y crean una cultura gastronómica compartida

entre todos los países ribereños del sur de Europa y el norte de África.

El Mediterráneo relaciona a la perfección paisaje, agricultura y cultura. El clima y los acontecimientos históricos han propiciado que en la cuenca mediterránea se produjera una selección de alimentos y una manera de cocinarlos que nos es común: griegos y romanos dejaron su huella y más tarde los árabes aportaron nuevas influencias. Un patrimonio cultural evolutivo que ha acogido e incorporado sabiamente nuevos alimentos y técnicas gracias a la capacidad de mestizaje y de intercambio de los pueblos mediterráneos.

Fundación Dieta Mediterránea

Nacida, primero, gracias al impulso de un grupo de empresas del sector agroalimentario español y más tarde avalada por el ayuntamiento de Barcelona, el departamento de Agricultura, Alimentación y Acción Rural de Catalunya y el ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, la Fundación Dieta Mediterránea busca animar el conocimiento científico y cultural entorno a la dieta mediterránea. Es decir, pronto hará quince años que fomenta un estilo de vida saludable. En 1995, un grupo de empresas del sector agroalimentario (en el Patronato de la Fundación están representadas Agrolés, Danone, Gallina Blanca, Freixenet, Mi-quel Torres SA, Mercabarna, Kellogg's y T-500 Puratos) percibió que había que hacer algo para alertar a la población del riesgo de abandonar unos patrones alimentarios saludables que han sido comunes a los países mediterráneos desde tiempos inmemoriales. Crearon una asociación que pretendía estimular el consumo de productos tradicionales de la región mediterránea.

Pronto la Fundación obtuvo adhesiones y apoyos oficiales y hoy podemos decir que cumplen con creces su objetivo más importante: fomentar el estudio, la investigación y la difusión de muchas ventajas que aporta la dieta mediterránea para la salud y el bienestar de la población. Han llegado tan lejos como para impulsar la candidatura que se presentó el año pasado en la Unesco y que este 2009 debe ser ratificada, si logra convencer a sus miembros de la importancia que tiene culturalmente la dieta mediterránea.

La candidatura presentada en la Unesco viene apoyada por una petición conjunta de cuatro países, con España, Italia, Grecia y Marruecos como corredactores de un argumentario conjunto que defiende que la dieta mediterránea ha sido y continúa siendo un patrimonio cultural evolutivo, dinámico y vital.

La Fundación no tiene límites,

Fruta

La historia

La fruta se consume como postre desde el imperio Romano, cuyos ciudadanos conocían sus efectos saciantes y anorexígenos. Por ello y para alargar las fiestas y no frustrar sus comilonas antes de hora, dejaban la uva, las cerezas, los melones y otras frutas de temporada como colofón de sus festines. El alto contenido en fructosa de la fruta le confiere la capacidad para reducir el apetito.

La salud

Las frutas son un grupo de



alimentos de origen vegetal, con un alto aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua, y un bajo contenido energético. Las frutas juegan un papel importante en la alimentación equilibrada en cualquier etapa de la vida. Son alimentos bien aceptados por las personas mayores, básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia. A pesar de que se ha observado una disminución de su ingesta en los últimos años, en España el consumo de fruta es el doble respecto al del norte de Europa.

Legumbres

La historia

Las legumbres se cultivan desde épocas remotas y en países del Mediterráneo las consumían en forma de papillas o purés. En el

antiguo Egipto, los cultivos del delta del Nilo proporcionaban una gran variedad de alimentos entre los que destacaron las lentejas, que se exportaron a Grecia y Roma. Sus posibilidades de conservación fueron el motivo de su éxito. Las más características son las lentejas, los garbanos y las alubias.

La salud

Las legumbres tienen concentraciones equilibradas de nutrientes muy variados: proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales, fibra, además de un bajo contenido graso que les confieren una gran importancia.



pues afirma que desgraciadamente se están abandonando progresivamente los hábitos alimentarios saludables, en especial, en el colectivo de los niños y los jóvenes, y se propone utilizar todos los medios para concienciar a la sociedad, no sólo la catalana, sino internacional, de la necesidad de evitar esta pérdida de valores.

La forma más sana de alimentarse

Cuando hablamos de cocina

mediterránea evocamos fácilmente el aroma de las hierbas frescas, el delicioso aceite de oliva, el sabor picante del ajo y del pan acabado de hacer. Alimentos que realzan los cereales y las legumbres, el pescado y la carne, la verdura y la fruta fresca usados en su justa medida y que se acompañan de los excelentes vinos que se producen en las tierras bañadas por el Mediterráneo.

A grandes rasgos, éstos son al-

LA DIETA MEDITERRÁNEA, TODO UN PATRIMONIO

>> El veredicto final

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) emitirá su fallo entre finales de septiembre y principios de octubre. El Patrimonio Inmaterial Cultural de la Humanidad se ha creado recientemente y ésta es la primera convocatoria.



Universitat e industria investigan

El grupo de investigación de Fisiopatología Metabólica de la Facultad de Medicina de la UdL. llevará a cabo la intervención en 100 personas durante cuatro meses en colaboración con el grupo Leche Pascual y lo dirigirán los doctores Reinald Pamplona, Manel Portero y José Serrano.

Aceite

La historia

El olivo, cuyo nombre en latín es *olea europaea*, es un árbol que se cultiva principalmente en los países de la cuenca mediterránea, y su fruto es la oliva o aceituna. España, Grecia, Italia y Túnez son los mayores productores del extracto natural de la aceituna: el aceite de oliva. En la dieta mediterránea el aceite de oliva es uno de sus pilares. Homero, intuyendo sus efectos beneficiosos, le llamó "oro líquido" y los romanos ampliaron su cultivo por todo su imperio. La llegada de los árabes a la Península Ibérica supuso un importante impulso para el juego de la aceituna, que ellos llamaron *az-zait*, aceite.

La salud

El aceite de oliva se clasifica principalmente en tres grupos,

según el proceso a los que ha sido sometido: aceite de oliva virgen, aceite de oliva refinado y aceite de orujo de oliva. Los aceites comestibles tienen gran cantidad de vitamina E, de gran importancia antioxidante. Además, el aceite de oliva virgen es rico en compuestos fenólicos, lo que lo convierte en un significativo proveedor de sustancias antioxidantes.



- Un consumo en pequeñas cantidades de carne.
- Y aportación diaria de vino, consumido generalmente durante las comidas.

Su importancia en la salud de la persona no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con una aportación de macronutrientes adecuada. A los beneficios de su bajo contenido en ácidos grasos, saturados y alto en monoinsaturados, así como en carbohidratos complejos y fibra, hay que añadir los derivados de su riqueza en sustancias antioxidantes. Recientemente, estudios científicos han confirmado que el saber acumulado a lo largo de centurias, este estilo de vida, esta dieta mediterránea, es buena para la salud, para un envejecimiento óptimo y para una longevidad de calidad.

Pese a todo lo que hemos explicado, parece que estamos abandonando progresivamente esta forma tan sana de alimentación debido a la influencia de nuevos hábitos y costumbres alimenticias poco saludables, que ya están teniendo consecuencias negativas en los países mediterráneos. La falta de tiempo para cocinar y el consumo de comida preparada, el abandono de la fruta y la verdura frescas y el poco tiempo que se dedica a las comidas se añaden a otras circunstancias colaterales: una vida más sedentaria y la falta de actividad física, con lo que se esvanecen las virtudes de una dieta milenaria. La obesidad es el principal problema y se considera ya la epidemia del siglo XXI, especialmente entre los niños y los jóvenes, mientras que en los adultos, las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la primera causa de mortalidad.

Preservar también la agricultura

Evitar el gradual abandono de la dieta mediterránea, además de tener una repercusión favorable en el nivel de salud de las personas, también contribuirá a la conservación de la agricultura y los paisajes tradicionales y finalmente en la preservación del medio ambiente.

Todos somos conscientes de las dificultades que supone la vida de payés y de que desgraciadamente hay muchos rincones, ya no sólo en nuestra tierra, sino también en la cuenca mediterránea, donde se vive un éxodo de la población rural a las ciudades o se produce el efecto perverso de que la población rural abandona las prácticas agrícolas y ganaderas tradicionales para dedicarse al sector del turismo. Un turismo que, en cambio, se incrementa en estas zonas debido a que, en una rocambolesca perversión en sentido contrario, la gente de ciudad busca los alimentos sanos y la vida pura del campo. Salvaguardar este inmenso y milenario patrimonio lograría hacer realidad un deseo manifestado hace más de dos mil cuatrocientos años por Hipócrates, que ya practicaba este estilo de vida y que decía: "Debemos procurar que la gente muera joven lo más tarde posible".

Vino

La historia

La historia del vino es tan antigua como la humanidad. Los paleontólogos han encontrado fósiles que parecen vestigios de orujo o uvas prensadas. Los más antiguos escritos humanos contienen numerosas referencias al fruto fermentado de la vid. La civilización cristiana ha querido transmitirnos el simbólico concepto de la creación del vino

por Noé, pero la elaboración del vino fue una práctica corriente en Oriente Medio y parte de la China (3000 a. C).

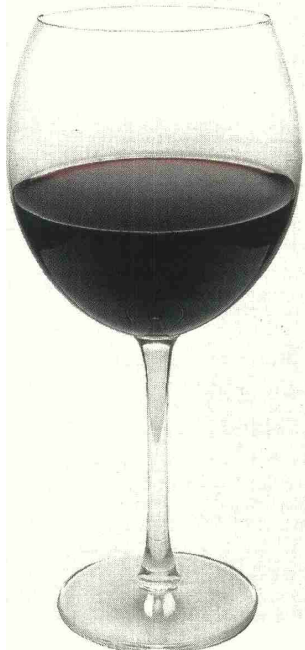
La salud

Hasta el siglo XIX, la mayoría de los vinos eran del año por las dificultades de conservación. Con Pasteur nació la moderna Enología, que es en cierto modo la medicina del vino. El consumo moderado de vino característico de los países del Mediterráneo. No sólo el tipo de alcohol consumido, sino la manera de consumirlo (muy diferente a cómo se consume en el Norte de Europa) puede actuar como protector de la enfermedad coronaria. Aunque es difícil recomendar el consumo de alcohol, muchos estudios relacionan su consumo moderado (sobre todo vino) con mejoras en la enfermedad coronaria, en la demencia y en los altos niveles de glucosa después de las comidas.

Fuente: Fundación Dieta Mediterránea

gunos de los valores que definen y caracterizan la dieta mediterránea:

- La abundancia de alimentos vegetales, como el pan, la pasta, el arroz, las verduras, las hortalizas, las legumbres, las frutas y los frutos secos.
- El aceite de oliva como fuente principal de grasa.
- El consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur y quesos) y huevos.



ENTREVISTA

'Quedarse con un punto de hambre es sano'

Reinald Pamplona

MÉDICO Y DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE MEDICINA EXPERIMENTAL DE LA UDL

Los expertos destacan la importancia para la salud tanto de los nutrientes como de las buenas costumbres a la hora de comer

¿En qué consiste el equilibrio que aporta la dieta mediterránea?

Nuestro interés se centra en los procesos de envejecimiento y sus causas y la clave está en el estrés oxidativo porque la oxidación es la causa del deterioro de las células. Hay dos factores importantes para combatirlo: el ejercicio y la dieta. En este caso, se trata de mantener una dieta equilibrada, que ofrezca todos los componentes necesarios y, si puede ser, hay que quedarse con un punto de hambre. La dieta mediterránea se muestra como la ideal en cuanto al riesgo de enfermedades cardiovasculares y las neurodegenerativas, en que el componente de oxidación es muy importante.

¿Cuáles son los ingredientes clave de la dieta mediterránea?

La verdura, la fruta, el aceite de oliva y, en cantidades moderadas, el vino, las legumbres... La dieta mediterránea implica también un consumo bajo de proteínas. Un estudio del ministerio de Agricultura muestra que los españoles comen de tres a cuatro veces más de carne que lo recomendable...

¿Parece cuestión de sentido común.

Sí lo es. Es el sentido común de la dieta mediterránea. Los alimentos de nuestro entorno, además, son los óptimos para la salud.

¿Qué nos diferencia de otras culturas?

En otros países, como en los Estados Unidos, consumen muchas proteínas y grasas. Además, consumir nuestros productos aporta tanta salud física como es bueno para la economía.

A parte de los productos, ¿cuál es la técnica para cocinarlos?

La elaboración de los productos y su preparación también son particulares de la dieta mediterránea. Por ejemplo, cocinar con aceite de oliva es una ventaja. Otros países, como los nórdicos, cocinan con mantequilla, y hasta ahora registraban mucha incidencia de enfermedades cardiovasculares.

¿Quiere decir que nosotros estamos más sanos?

La esperanza de vida es mayor en los países mediterráneos. Pero la mayor la tienen los japone-

ses, aunque sólo supera en uno o dos años la esperanza de vida en España. Muchos siguen tradiciones heredadas de Confucio sobre lo saludable de comer en pocas cantidades.

¿Qué más les diferencia?

Ellos consumen té y soja, que también son muy ricos en los parámetros de estrés oxidativo. ¿Cree que, además de la alimentación, las culturas en sí son más o menos saludables?



Reinald Pamplona.

EN ALERTA

“Si se pierde la dieta, crearemos una generación con menor esperanza de vida”

Sí, claro. La tradición de comer alrededor de una mesa con la familia y sin prisas es favorable. El ritmo de vida actual está totalmente en contra de estas premisas y de sus beneficios y esto lleva a que tiremos por tierra los provechos de la dieta mediterránea. En este sentido, creo que movimientos como *slow food* buscan recuperar lo que se está perdiendo y que es tan sano.

¿Cree que la dieta tradicional está en peligro?

Sí, sí. Podemos verlo cada día en la televisión y en los noticieros. La obesidad infantil se incrementa cada año y esto es sólo una consecuencia, y clarísima, de las prisas con que vivimos. Las buenas costumbres en la dieta se están perdiendo de forma escandalosa y está produciendo una generación que podría ver recortada su esperanza de vida.