

Trilogía mediterránea, el tesoro de la salud

Aceite, pan y vino. Hipócrates ya decía hace 2.400 años que los médicos debían procurar que la gente muriera joven lo más tarde posible. Los alimentos procedentes del olivo, la vid y el trigo han presidido durante siglos la vida y la cultura de los pueblos ribereños del mediterráneo. Ahora, la Unesco ha puesto las mayúsculas.

La Unesco acaba de reconocer el rastro en el paladar de los héroes de la Odisea al otorgar el título de Patrimonio Cultural Inmaterial a la Dieta Mediterránea, una manera de alimentarse pero también una forma de vivir, de sentir, de conversar, de compartir y de celebrar la vida y la muerte en los países ribereños del Mare Nostrum.

Para Homero comer pan era sinónimo de ser hombre. El aceite, el vino y el pan son las tres ramas de la alimentación mediterránea.

La idea de presentar la Dieta Mediterránea a la candidatura de la Unesco surgió en 2003, el mismo año que se creó el Comité Intergubernamental de la Convención para la salvaguarda del Patrimonio Inmaterial, que tiene 132 estados miembros.

Lluís Serra, catedrático de Salud Pública y Medicina Preventiva de la Universidad de Las Palmas y presidente de la Fundación Dieta Mediterránea desde 1997, un año después de su constitución, fue el impulsor de la idea. "Al principio, a los miembros de la Fundación la propuesta les pilló un poco de sorpresa, -"esto de la Unesco, ¿tú crees que prosperará, pero no es solo para las catedrales"-.

En 2004, la Fundación Dieta Mediterránea que tiene su sede en Barcelona comenzó a lanzar sus redes a Grecia, Italia y Marruecos para captar aliados para la propuesta.

En 2005-2006, la Unesco hace público los requisitos para aspirar a tan ansiado título de "patrimonio cultural inmaterial".

El presidente de la Fundación, asesorado por los miembros del comité científico de la institución, entre los que figura el catedrático de Medicina Interna y Endocrinología de la Universitat de Valencia, Rafael Carmena, y con el apoyo de los ministerios de Cultura y de Agricultura comienza a reunirse con sus homólogos griegos, italianos y marroquíes. Serra recuerda que el proceso ha sido largo.

Cada país estaba representado por dos o tres expertos que trabajaron en distintas comisiones. La propia Fundación Dieta Mediterránea creó un Comité Gestor para agilizar los trámites y en septiembre de 2008 la propuesta de la Dieta Mediterránea como bien cultural y acervo de los pueblos bañados por el mismo mar en el que navegó Ulises se presentó en la oficina de la Unesco en París. Tras una pequeña modificación, el equipo presentó la candidatura definitiva en septiembre de 2009.

Una forma amigable de comer

"Desde el punto de vista práctico, la Dieta Mediterránea no solo son alimentos, es mucho más, porque tú le das a un joven un pescado y unas setas y si no sabe como cocinarlos, los productos no sirven para nada", declara Lluís Serra.

El responsable de la Fundación remarca que la Dieta Mediterránea tampoco es un recetario, "en nuestro contexto, la Dieta Mediterránea que estamos recomendando forma parte del paisaje y es amigable, son las formas de pesca, las fiestas populares, la sociabilidad...". Los alimentos en el Mediterráneo no son solo nutrientes, tienen un poder de convocatoria. El presidente de la Fundación cita al historiador y ensayista Plutarco, quien en su obra "Vidas Paralelas" descubría una de las claves del nuevo patrimonio cultural: "Los hombres se invitan no para comer y beber, sino para comer y beber juntos".

Productos frescos

La antigua palabra griega diaita de la que deriva el término dieta significa estilo de vida equilibrada. "Y esto es lo que es la Dieta Mediterránea, un estilo de vida, no sólo un patrón alimentario que combina ingredientes de la agricultura local, las recetas y las formas de cocinar propias de cada pueblo, sino las comidas compartidas, las celebraciones, las tradiciones...", expresa Lluís Serra, que como impulsor de la candidatura insiste en su valiosa herencia cultural.

Esta manera de alimentarse, que la medicina ha convertido en panacea de la salud, integra los productos frescos de la tierra: legumbres, verduras, frutas, pescado, quesos, frutos secos y, sobre todo, sociabilidad.

La Dieta Mediterránea se caracteriza por la riqueza de alimentos vegetales como el pan, que es un elemento básico, el arroz, la pasta, las verduras, las hortalizas, las legumbres, las frutas... y el aceite de oliva como fuente principal de grasa.

Decir Dieta Mediterránea equivale a incluir un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, queso...) y huevos.

Esta manera de sentarse a la mesa de los ciudadanos que disfrutan de la brisa del Mediterráneo incorpora pequeñas cantidades de carnes rojas y de vino durante las comidas.

El descubridor de la dieta

Y esta abultada cesta del mercado no solo constituye una dieta equilibrada, variada y rica en macronutrientes, sino que además a la belleza de los platos, a la palatabilidad de sus diferentes sabores se suma gran cantidad de beneficios por su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto en monoinsaturados, por los carbohidratos y la fibra que aporta que ayudan a regular el intestino y por la gran variedad de sustancias antioxidantes que neutralizan los radicales libres.

El primero que describió los beneficios de la trilogía mediterránea (pan, aceite y vino) en la década de los 60 y 70 fue el científico norteamericano Ancel Benjamin Keys (1904-2004) en su obra "Estudio de los siete países", donde describía la contribución de esta forma de alimentarse en la prevención de enfermedades coronarias. De hecho, el biólogo y fisiólogo indicaba que, en los países ribereños del Mediterráneo la prevalencia de los ataques del corazón era mucho menor que en el norte de Europa.

Los siete países

Los siete países estudiados por el investigador fueron Estados Unidos, Japón, Finlandia, Holanda, Grecia, Italia y la antigua Yugoslavia. Uno de sus descubrimientos más impactantes que dio nombre a la dieta mediterránea -todavía con minúsculas- fue que los habitantes de Creta, que obtenían más del 35% de sus calorías del consumo de aceite de oliva y de aceitunas, tenían el índice de colesterol y de cardiopatías coronarias más bajo (los cretenses tenían una mortalidad cardíaca 57 veces menor que en Finlandia). El resto de su alimentación eran cereales, verduras y pescado sobre todo azul, con bajas cantidades de carne roja. Keys apuntó que los habitantes de Creta bebían moderadas cantidades vino todos los días.

Ancel Keys fue fiel a sus descubrimientos y vivió al estilo mediterráneo, estuvo activo hasta los últimos meses de su existencia y disfrutó de largas estancias en la provincia de Salerno, donde tenía una casa en el pequeño pueblo costero de Pioppi. El norteamericano confirmó que la dieta mediterránea era buena para la salud, para envejecer bien y para disfrutar de un mayor longevidad.

Morir joven lo más tarde posible

Antes que él, Hipócrates el padre de la Medicina que 2.400 años antes ya practicaba este estilo de vida decía a sus discípulos: "Debemos procurar que la gente muera joven lo más tarde posible".

Y ahora, con el reconocimiento ya de la Unesco en el bolsillo, Lluís Serra afirma: "Hay que conseguir dar mayor visibilidad la Dieta Mediterránea". Para ello la Fundación homónima va a establecer vínculos con las diferentes comunidades autónomas para hacer un trabajo serio y llegar a los niños y a la población que se ha olvidado de comer como lo hacían los protagonistas de las grandes historias de la Humanidad