

¿Qué es la Dieta Mediterránea (DM)?

La DM es una dieta basada en plantas, con un consumo bajo en productos de origen animal. Incluye un consumo moderado de vino tinto, con una grasa principal que es el aceite de oliva virgen extra, pan como carbohidrato fundamental, con productos sin procesar, y con un ejercicio físico regular y una vida social desde el sentido de estar con gente, comer con gente, Salir, que te dé el aire, que te dé el sol, etc , @CristinaBouVel

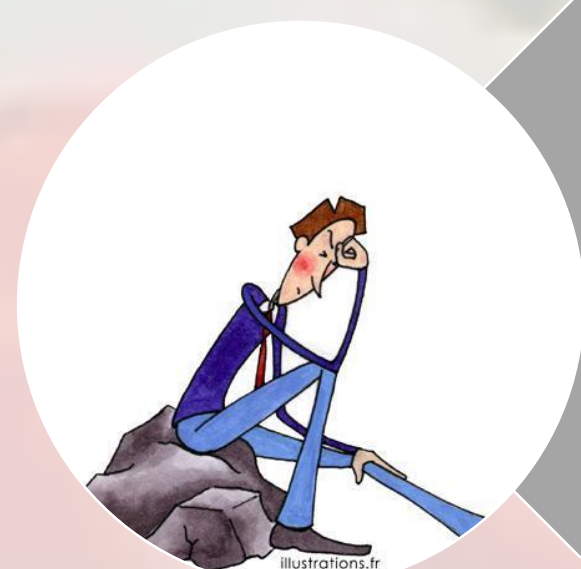
Dieta mediterránea en otros países



Seguir esta dieta en países que no son mediterráneos es complicado. Dinamarca, países nórdicos.. : que no tienen tanta fruta y verdura de temporada, ni AOVE, es mucho más complicado seguir una DM.



Emigración: La gente desgraciadamente cuando se va fuera no mantiene un patrón de DM. De hecho en lo que más se reporta es disminuciones de hasta casi 1/3 del consumo de frutas y verduras que se puede tener, se consume mucha menos legumbres, y se empieza a tomar más carnes procesadas, se empieza a tomar más alcohol.

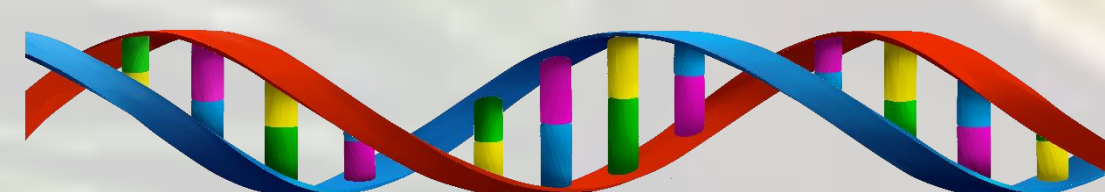


Reflexión: Si la DM, o cómo la entendemos, es tan tan saludable, y nos han enseñado a que hay que seguirla... ¿Por qué cuando nos vamos a países extranjeros, que no siguen esta DM y que tenemos consumos, aparentemente peores de fruta y verdura,... por qué esos países están mas sanos? Probablemente hay otros factores en la dieta que lo expliquen más ... Importa más lo que no comes. @midietacojea

Dieta mediterránea relacionada con los genes

El estudio de los genes en los últimos años ha intentado explicar cómo personas tienen efectos beneficiosos cuando consumen DM y algunas personas no. Tenemos resultados de cómo la adherencia a la DM y el consumo de AOVE son capaces de modificar la expresión de estos genes, de manera beneficiosa para nuestra salud y además compensar una posible predisposición negativa a padecer enfermedades.

@valkonsta



#DSPMediTerRànea

Estudio de rigor científico que se hizo para investigar los beneficios de la DM

El principal hallazgo de este estudio es que la adherencia a la DM pudo reducir los eventos CV en un 30% aproximadamente, después de 5 años en seguimiento

Estudio Español PREDIMED

Este 30% es comparable con lo que los médicos están esperando cuando están recetando estatinas

Lo cual significa que solamente la adherencia a un patrón dietético saludable, como es la DM es capaz de prevenir eventos CV como un infarto de miocardio o un ictus. @valkonsta

Cuestión actual de dietas y salud

Hace menos de 200 años tiene lugar un hito muy importante como es la revolución industrial, a nivel alimentario esto implica una mayor efectividad en la producción de alimentos. La densidad nutricional empieza a empeorar. Actualmente, rozamos los 60kg /pers /año de azúcar con todos los problemas de salud que ello conlleva.

Por otro lado se ve a los países mediterráneos, con una prevalencia menor del problema, y todo esto hace que comiencen estudios epidemiológicos para ver si había relaciones entre alimentación y problemas de salud. Enrique De Gomar

¿Es la DM baja en carbohidratos?

La DM ya se consideraría moderada en CH si la comparamos con la dieta convencional. Suele tener en torno a un 40-45% de HC.

Una DM baja en CH prescindiría de los cereales integrales y consumiría con menor frecuencia legumbres y frutas (las q tienen una mayor carga glucémica tal vez). @Alex4_8

Dieta mediterránea y alcohol

La Industria del alcohol, tan potente en nuestro país ha sesgado bastante este mensaje de lo beneficiosa que es la cerveza o lo beneficioso que puede ser el vino. Es cierto que el consumo de vino puede relacionarse pero no es que sea saludable. Eso que hemos escuchado siempre de “una copita de vino al día es saludable” no es una pauta responsable a promover. La mejor bebida que se puede tomar es agua. @midietacojea



Eso explica que hay más cosas en juego y que no es cuestión de atribuírselo solo al vino sino que además se deba a otras cuestiones como las que ha dicho Aitor, que la gente que bebe vino de forma moderada suele tener unos estilos de vida adheridos que son más responsables o más saludables y por eso consume vino de forma moderada. @Alex4_8

Diabetes y dieta mediterránea

Un estudio con DM baja en grasa demostraba que sólo con 3 meses de dieta ya disminuía, o sea mejoraba el control del azúcar en sangre. No tenía efectos adversos sobre el peso o sobre otro tipo de factores. DM baja en CH: Se retrasa la necesidad de la medicación y se disminuye la incidencia. Sobre todo cuando se compara con otro tipo de dietas, como con la dieta más habitual que se suele seguir para la diabetes. Conclusión del estudio PREDIMED en cuanto a la diabetes: La DM sí que disminuye la incidencia de la diabetes tipo 2. @CristinaBouVel

