

# BENEFICIOS DE DIETAS ESTILO MEDITERRÁNEO

Por: Dr. Julio Mora Campos  
Decano de la carrera de microbiología, UCIMED

Recibido: 15-09-18  
Publicado: 4-10-18

Las enfermedades crónicas son actualmente la principal causa de muerte e incapacidades en el mundo. Es conocido que la enfermedad cardiovascular, la diabetes mellitus 2 y el cáncer se pueden prevenir mejorando algunos estilos de vida en la población, esto incluye dieta y ejercicio entre otros.

Prácticas nutricionales que tengan ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos poliinsaturados, omega-6, ácidos grasos trans e hidratos de carbono refinados junto a un bajo aporte de antioxidantes y fibra, están consideradas como la principal causa de estas enfermedades crónicas antes mencionadas.

## Origen y concepto de la dieta Mediterránea

El concepto de dieta mediterránea se popularizó luego del estudio realizado por Angel Keys entre 1958-64 en donde comparó los hábitos alimenticios de siete países: Japón, Finlandia, Holanda, Yugoslavia, Italia, Grecia y Estados Unidos. El estudio logró concluir que existía una menor mortalidad por enfermedad cardiovascular, con una mayor expectativa de vida en los países mediterráneos especialmente Grecia.

Al analizar las características nutricionales de estos países se establece que no existe una dieta mediterránea única, sino grupos de alimentos utilizados por estas poblaciones con características destacables, resaltando:

*-La baja ingesta de grasas saturadas (mantequilla, leche entera y carnes rojas)*

*-Alto consumo de grasas mono insaturadas contenidas especialmente en el aceite de oliva.*

*-Un balance adecuado de ácidos grasos poliinsaturados (omega 6/ omega 3) por consumo de pescado, mariscos, frutos secos)*



-Una alta ingesta de antioxidantes como frutas, verduras, vino, aceite de oliva virgen, especias, hierbas.

-Un alto consumo de fibras, vegetales y cereales integrales.

## ANÁLISIS BIOQUÍMICO DE DIETAS ESTILO MEDITERRÁNEO

### 1. Aceite de oliva virgen (ácidos grasos mono insaturados).

El efecto protector del aceite de oliva virgen sobre la enfermedad cardiovascular, algunas cánceres y problemas cognitivos propios de la edad son atribuibles a los ácidos grasos mono insaturados ricos en ácido oleico (70%), bajos en grasas saturadas (5%) y poliinsaturadas (15%).

El ácido oleico disminuye el perfil plasmático de los lípidos (disminuye colesterol total, Triglicéridos y LDL-Colesterol) incrementando el HDL-colesterol.

El consumo de aceite de oliva virgen aumenta la sensibilidad periférica a la acción de la insulina (prevención de la DM-2) modulando además la inflamación y el estrés oxidativo.

### 2. Ácidos grasos Omega-3

La ingesta excesiva de ácidos grasos Omega-6 promueve una mayor producción de citoquinas pro-inflamatorias y factores pro-coagulantes que incrementan el riesgo de Diabetes Mellitus 2 y aterosclerosis. Una relación adecuada entre Omega-9/ Omega-3 (1-4/1) favorece un perfil menos inflamatorio y por ende previene ambos procesos.

### 3. Fitosterales (cereales, frutos secos, legumbres aceites vegetales)

Los fitosteroles remedan la estructura química del colesterol. Se introducen en las micelas de las sales biliares evitando que lo haga el

colesterol (El colesterol baja su absorción intestinal y los niveles en sangre). Algunos estudios han demostrado una relación inversa entre ingesta de fitosteroles y niveles séricos de LDL-colesterol.

### 4. Polifenoles o Antioxidantes

El estilo nutricional mediterráneo aporta una gran cantidad de anti-oxidantes como vitamina C y E, B carotenos, glutatión, licopenos y polifenoles (fenoles ácidos y flavonoides) que contribuyen a reducir el daño oxidativo celular y sistémico promotor de algunos cánceres.

Los polifenoles son en realidad los principales antioxidantes de la dieta y se encuentran abundantemente en el té, cacao y vino.

Los polifenoles del té tienen una fuerte capacidad anti-oxidante (invitro) con un efecto cinco veces más efectivo que la vitamina C o E. El vino también es rico en polifenoles especialmente ácidos fenólicos, resveratrol, flavonoles, prociniadinas y antocianinas.

El cacao es uno de los alimentos con mayor cantidad de flavonoides (epicatequina, catequina). Por su elevado poder anti-oxidante es un buen candidato para ser utilizado como alimento preventivo o de tratamiento de enfermedades cardiovasculares y patologías como cáncer asociadas o estrés oxidativo.

En resumen los antioxidantes, ácidos grasos poliinsaturados con prevalencia de Omega-3 y el consumo de grasa monoinsaturadas privilegian una vida sana y de calidad al poseer efectos: vasodilatadores, antitromboticos, anti inflamatorios y antiapoptoticos.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Quiñones, M., Miguel, M., Aleixandre, A. (Enero,2012). Los polifenoles compuestos de origen natural con efectos saludables sobre el sistema cardiovascular. Nutr. Hosp vol27, no1: 1-13.
- Urquiaga, I., Echeverría, G., Dussaillant, c., Rigotti, A. 2017 Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. Rev Med Chile 145:85-95.
- Keys, A. 1995. Mediterranean diet and public health: personal reflections. Am. J clin Nutr 61 (6 suppl) 13215-35

