

La Dieta Mediterrània

variada, saludable i “nostra”

A l'hora de parlar dels beneficis de la dieta mediterrània, se sol recalcar el consum d'oli d'oliva i el consum moderat de vi negre durant les menjades, fets basats en estudis científics que ho avalen. Tot i això, s'ha de destacar el paper insubstituïble d'altres components vegetals de la dieta mediterrània, que constitueixen la base d'esta dieta i que amb freqüència se solen deixar de banda, com són la fruita i la verdura, els cereals i derivats (pa, pasta, cuscús, farines) i els llegums (fesols, lentilles, cigrons).

El concepte de dieta mediterrània és difícil de definir pel fet que dietes semblants es feien en tota la conca mediterrània incloent el nord d'Àfrica, l'Orient mitjà i l'Àsia Menor. Per esta raó, alguns autors preferixen parlar de “dietes mediterrànies” i en destaquen aquells aspectes compartits per totes, que els conferixen l'efecte protector tan lloat d'esta dieta.

Una de les constants de les “dietes mediterrànies” és el consum de pa i cereals (pasta, arròs...), aliments el consum dels quals ha disminuït en l'actualitat, entre altres raons pel fet que són considerats aliments molt calòrics. En este sentit convé aclarir que l'aportació calòrica d'estos aliments no és tan elevada si

es compara amb altres el consum dels quals ha augmentat considerablement.

El problema que estos aliments representen en l'actualitat és que es consumixen molt refinats, per la qual cosa el consum de fibra és menor i el seu índex glucèmic és més alt, de manera que disminuïx el grau de sacietat i la tendència a afavorir l'aparició de diabetis.

Un altre aspecte important de la dieta mediterrània és el consum de llegums, que representen una bona font de proteïnes d'origen vegetal, a més de tindre una quantitat important de fibra, la qual cosa explica la sensació de sacietat que es produïx després de la ingesta d'un plat de llegums. En la majoria de casos, els llegums es consumixen acompanyats d'una xicoteta quantitat de carn (vedella, pollastre o porc) o d'embotits; esta ració de carn era l'única que es consumia.



Quant a les fruites i verdures presents en la Dieta Mediterrània, en destaca l'aportació de fibra i antioxidants, que són dos preventius de les malalties cardiovasculars, sense oblidar que són aliments rics en aigua (especialment les verdures) i, per tant, tenen una baixa densitat calòrica, aspecte que cal tindre en compte en l'alimentació actual, a causa de l'elevada prevalència de l'obesitat.

Un altre dels grups d'aliments d'origen vegetal que s'han consumit, no de forma habitual però sí amb certa freqüència en quasi totes les dietes mediterrànies, són els fruits secs.

Els principals components de la Dieta Mediterrània són:

- Consum elevat d'oli d'oliva
- Consum elevat de llegums
- Consum elevat de cereals
- Consum elevat de fruites i verdures
- Consum moderat de vi
- Consum moderat de productes lactis (principalment en forma de formatge i iogurt)
- Consum moderat o elevat de peix
- Consum baix de carn i productes carnis

LA COMBINACIÓ DE
DIFERENTS TIPUS
D'ALIMENTS AMB
CARACTERÍSTIQUES
SALUDABLES ÉS EL QUE
APORTA TOT EL SEU
POTENCIAL PROTECTOR

Segons un estudi sobre estils de vida i mortalitat publicat en la revista JAMA i efectuat entre subjectes amb edats entre els 70 i els 90 anys, portar una dieta mediterrània i un estil de vida saludable s'associa amb un descens de més del 50% de morts per totes les causes.

Com seguir un model de dieta mediterrània

Per a menjar sa no cal seguir una "dieta" en el sentit estricte, sinó que és aconsellable modificar uns hàbits alimentaris que progressivament s'han allunyat de la dieta mediterrània tradicional, a causa del desenvolupament econòmic, l'organització i l'augment del poder adquisitiu de la societat, que han portat a un patró dietètic de tipus "occidental" per bé que conservant trets d'identitat medi-

terrània, com ara l'ús de l'oli d'oliva i un consum alt de vegetals i peix.

La dieta mediterrània és compatible amb el consum de nombrosos plats i menús variats i saborosos de l'àmplia gastronomia espanyola.

Alguns exemples d'estos plats tradicionals són:

- Arrossos, olles i fabades...
- Fritades andaluses, cassoles de peix,...
- Ensalades, gaspatxo, samfaina, tombet mallorquí,...

Sense oblidar l'ús de condiments (ju-livert, llorer, timó, orenga, pebre dolç...) i d'alguns ingredients que constitueixen la base de molts plats tradicionals (all, ceba, porro, tomata,...)

MENÚS MEDITERRANIS:

Desdejuni	Desdejuni	Desdejuni
<ul style="list-style-type: none"> •Café amb llet •Pa amb tomata, oli i pernil salat •Suc de taronja natural 	<ul style="list-style-type: none"> •Quallada amb cereals integrals •Fruita natural 	<ul style="list-style-type: none"> •Infusió •Pa torrat amb mel •Suc de fruites natural
Dinar	Dinar	Dinar
<ul style="list-style-type: none"> •Ensalada (encisam, tomata, ceba i olives) •Paella valenciana •Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> •Macarrons amb salsa de tomata •Salmó amb verduretes •Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> •Potatge de cigrons amb bledes i ou dur •Peres amb vi
Sopar	Sopar	Sopar
<ul style="list-style-type: none"> •Gaspatxo andalús •Trita d'espàrrecs silvestres •Formatge fresc amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> •Llom de porc a la planxa amb saltat d'arròs i verdures •Arròs amb llet 	<ul style="list-style-type: none"> •Sopa de pasta •Bonítol a la planxa amb carxofes •Fruita

