

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

**La dieta
mediterrània**

*Al servei de
les persones*



Fundació
Crèdit Andorrà



La dieta mediterrània

La dieta mediterrània és més que un patró alimentari, combina els ingredients locals amb una manera de cuinar pròpies de cada racó: les tradicions, compartir els àpats, les celebracions i la pràctica de l'activitat física moderada diària. Tot plegat, en fa un **model de vida saludable**.

- Els científics han posat de manifest que aquest estil de vida mediterrani és beneficiós per a la salut i el benestar de les persones.
- L'estudi Predimed, que s'ha fet durant deu anys a Espanya recollint dades de més de 7.500 persones, arriba a la conclusió que el seguiment de la dieta mediterrània rebaixa un 30% els accidents cardiovasculars (ictus, infarts). D'altres beneficis són la reducció de la diabetis, l'obesitat, la síndrome metabòlica i l'osteoporosi.

Característiques de la dieta mediterrània

L'origen és el que coneixem com la “trilogia del Mediterrani”: l'oli, el vi i el blat

La dieta mediterrània es caracteritza per:

- L'abundància d'aliments d'origen vegetal: cereals, verdures, hortalisses, llegums, espècies, fruita i fruits secs.
- La utilització de l'oli d'oliva com a principal font de greix.
- Un consum moderat de peix, marisc, aus, productes lactis com el iogurt i el formatge, i els ous.
- El consum diari, i durant els àpats, de vi.
- La carn vermella, sempre en petites quantitats.

A més de ser una dieta variada, amb aliments de temporada, aport de nutrients i molt equilibrada, els seus beneficis inclouen un alt contingut en greixos monoinsaturats (els de l'oli d'oliva), molt baix en greixos saturats i molt poca carn vermella, a més de ser molt rica en fibra i en antioxidants, presents en les verdures, les hortalisses i la fruita.

Decàleg de la dieta mediterrània

1. Fer servir l'oli d'oliva com a font principal de greix. Molt ric en vitamina E, betacarotens i greixos monoinsaturats que el fan un greix cardioprotector.
2. Elevat consum d'aliments d'origen vegetal: fruita, verdura, hortalisses, llegums i fruits secs: tots són font important de vitamines, minerals i fibra, a més del seu elevat contingut en fitonutrients antioxidants, i contribueixen a la prevenció de malalties cardiovasculars i d'alguns tipus de càncer.

És fonamental consumir un mínim de 5 racions de fruita i verdura diàriament, així com un grapat de fruits secs, i consumir llegums secs de dos a tres cops per setmana.

3. El pa i els aliments procedents dels cereals, com la pasta i l'arròs, preferentment integrals, pel seu aport en vitamines, minerals i fibra, han de formar part de la nostra alimentació diària.
4. És important que el consum dels aliments sigui fresc i de temporada per tal de poder gaudir de tots els nutrients, a més del sabor i l'aroma. Cal minimitzar el consum d'aliments processats.
5. Consum diari de productes lactis, principalment iogurt i formatge (són font de proteïnes d'alt valor biològic), minerals com el calci i el fòsfor, i vitamines A i D, entre d'altres.

El consum de llets fermentades s'associa a un seguit de beneficis per a la salut pel seu contingut en microorganismes vius que milloren l'equilibri de la flora intestinal.

6. El consum de carn vermella ha de ser moderat, i millor com a component de guisats o cassoles. També ha de ser moderat el consum de carns processades, com a contingut dels entrepans o com a condiment dels plats.
Cal recordar que la carn és rica en proteïnes, ferro i també en greixos saturats (poc saludables), per la qual cosa se'n recomana un consum moderat, en petites quantitats i formant part de plats amb verdures i cereals.
7. Es recomana el consum de peix blau un parell de cops per setmana pel seu contingut en greixos omega 3, protectors davant les malalties cardiovasculars.
El consum d'ous pot ser moderat, entre 3 i 4 a la setmana; la seva proteïna és de bona qualitat i contenen força vitamines i minerals.
8. La fruita hauria de ser les postres habituals i deixar el consum de dolços i pastissos per a moments ocasionals. Un bon moment per al consum de fruita també pot ser a mig matí o per berenar.
9. L'aigua és la beguda recomanada i el vi, si no hi ha cap contraindicació, s'ha de prendre amb moderació i durant els àpats.
10. L'activitat física ha de ser diària i adaptada a les capacitats de cada persona. És necessària per obtenir els beneficis de la dieta mediterrània i conservar una bona salut.

Altres elements que formen part de la dieta mediterrània

- La **moderació**: la mida de les racions ha de ser l'adequada, sense caure en l'abundància.
- El fet de **cuinar**: s'ha de dedicar temps a la preparació dels plats i fer de la cuina una activitat relaxant i divertida per realitzar en família, amb la parella o els amics.
- L'**aspecte social**: més enllà de l'aspecte nutricional, la convivència potencia el valor social i cultural dels àpats. És important el fet de cuinar i de seure a taula amb la família o els amics i compartir-hi menges i conversa.
- L'**estacionalitat**: cal prioritzar els aliments frescos i de temporada i mínimament processats. Sempre que sigui possible, convé consumir els aliments tradicionals, locals i respectuosos amb el medi ambient.
- L'**activitat** i el **descans**: la pràctica regular d'activitat física moderada proporciona grans beneficis per a la salut i ens ajuda a regular el metabolisme i a mantenir un pes saludable. Sempre que sigui possible, es recomanen les activitats a l'aire lliure i en companyia.

Cal tenir present que descansar adequadament també forma part d'un estil de vida saludable i equilibrat.

Preguntes i respostes

Com puc saber-ne més?

- <http://dietamediterranea.com>.
Hi trobareu receptes, menús setmanals, actualitat...
- http://dietamediterranea.com/dietamed/piramide_CATALA.pdf.
Hi trobareu la piràmide de la dieta mediterrània.

Has de saber que

La Unesco ha decidit incloure la dieta mediterrània a la llista del patrimoni cultural immaterial de la humanitat. Segons la Unesco, “la dieta mediterrània és un conjunt de competències, coneixements, pràctiques i tradicions relacionats amb l'alimentació humana, que van de la terra a la taula, i que inclou els cultius, les collites i la pesca, així com la conservació, transformació i preparació dels aliments i del seu consum”.

La prestigiosa revista *British Medical Journal* va publicar el 2008, a propòsit de la dieta mediterrània, que aquest tipus d'alimentació ens protegeix de les malalties cròniques, inclòs el càncer, la malaltia d'Alzheimer, les cardiopaties i el Parkinson.

