

BARCELONA I LA DIETA MEDITERRÀNIA

PILAR CERVERA
Directora del CESNID



INTRODUCCIÓ

A partir dels anys 50, els Drs. Ancel i Margaret Keys de la School of Public Health de la Universitat de Minnesota (USA) van començar a observar que als països mediterranis es produïa una menor incidència de malalties cardiovasculars que a altres països del nord d'Europa i del continent americà, i van relacionar presumptament aquest fet amb la seva manera d'alimentar-se, caracteritzada per incloure de manera preferent: cereals, llegums, fruites i hortalisses, oli d'oliva, fruits secs i peix, amb més moderació les aus, els ous i els productes làctics i amb menor freqüència les carns de be, porc i boví. Afegeint en general un consum moderat de vi.

Aquest científics van publicar el llibre *Como comer bien y sentirse bien, la solución mediterránea* (1), molt abans que el famós «Estudi dels Set Països» relacionés alguns components de la dieta amb la malaltia coronària.

L'ESTUDI DELS SET PAÏSOS

El *Seven countries study* (2), la hipòtesi del qual se centrava en el paper dels greixos,

la seva proporció respecte a l'energia total de la dieta y la relació que aquests greixos contenen en àcids grassos saturats respecte als poliinsaturats, va estudiar un sector de la població de Finlàndia, Holanda, Itàlia, Iugoslàvia, Grècia (Creta), Japó i els Estats Units.

Els resultats obtinguts després de 15 anys de seguiment van evidenciar de manera espectacular la diferent mortalitat coronària de països com Finlàndia (972/1.000 habitants) respecte a Creta (38/1.000 habitants).

Els hàbits alimentaris de la població d'aquesta illa mediterrània es basaven, en aquell moment, en un alt consum d'oli d'oliva i d'olives, de cereals, de fruita i verdures fresques i d'una mica de peix, la qual cosa contrastava amb el baix consum de carns i productes làctics i una inclusió variable però generalitzada de vi als àpats, tot això acompanyat d'una activitat física important, ja que la població era eminentment rural, dedicada a l'agricultura.

Aquest estudi i d'altres que el van seguir han servit perquè els nutricionistes americans fessin propostes per canviar l'alimentació clàssica nord-americana per l'esquema mediterrani amb l'objectiu epidemiològic de disminuir el risc cardiovascular. D'aquí l'acceptació del terme anglès *diet* i la seva traducció a *dieta mediterrània*, que obeïa al concepte d'adoptar una manera de menjar més saludable amb finalitat preventiva.

DIETA O DIETES MEDITERRÀNIES?

S'accepta el fet que el tipus d'alimentació i l'estil de vida considerada com a mediterrània s'atribueix històricament als països europeus banyats per aquest mar, com ara: Turquia, Albània, l'antiga Iugoslàvia (Eslovènia, Bòsnia i Hercegovina, Croàcia), Grècia, Itàlia, França i Espanya. Hem d'afegir els del nord d'Àfrica i Pròxim Orient com Marroc, Argèlia, Tunis, Líbia, Egipte, Israel, Jordània i Síria, sense oblidar altres més petits que tenen hàbits destacables que mereixen ser inclosos com Malta, San Marino, Mònaco o Xipre (3).

És evident que els límits geogràfics d'un país no determinen que els seus habitants tinguin hàbits alimentaris uniformes. Veiem grans diferències entre les diferents regions de França i Espanya per exemple i, per contra, es podria incloure Portugal, que fa una dieta molt mediterrània sense ser-ne un país riberenc.

La influència de les civilitzacions i cultures que des de l'antiguitat han habitat la conca mediterrània —egipcis, siris, fenicis, cartaginesos, ibers, grecs, romans, bizantins, àrabs-musulmans, jueus i turcs entre d'altres— han anat incloent a la seva alimentació al llarg de la història tant els productes que la caracteritzen: *blat, olivera i vinya*, altres vegetals (verdures, hortalisses i fruites), incorporats gràcies a les tècniques de regadiu del món àrab, els antics i variats formatges i llets fermentades, a més de porcions frugals de peixos i carns autòctons. Per últim, cal esmentar els nous productes incorporats gràcies a la tradició marítima i comercial de les diferents èpoques. Juntament amb un clima i geografia favorables han permès dibuixar una de les *formes de menjar* més completes i saludables del planeta.

No hem d'oblidar que un dels *encants* de la dieta mediterrània, o millor dit de les *dietes mediterrànies*, és la *varietat* dels aliments que la componen (no gran quantitat de res i una mica de tot). Un altre es reflexa en el seu *estil propi* basat en valorar el sabor, el color i l'olor dels menjars elaborats amb els ingredients descrits i les variades tècniques culinàries utilitzades per optimitzar aquestes qualitats sensorials (4) —bullits, rostits, fregits, adobats, macerats,...— en les quals es fa servir sempre l'oli d'oliva i els condiments de manera prudent. D'aquesta manera, les cuines mediterrànies integren les *gastronomies* tradicionals que conjuguem

d'una manera harmònica, específica i única tots els valors dietètics descrits.

VISIÓ CIENTÍFICA DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

Els efectes epidemiològics favorables de la dieta mediterrània en la prevenció de la morbi-mortalitat causada no tan sols per l'accident cardiovascular, sinó per certs tipus de càncer, l'obesitat y l'osteoporosi, entre altres grans problemes que avui preocupen en el camp de la salut pública, són evidents. Actualment, estan en curs grans estudis prospectius com el SU.VI.MAX (Suplementació en vitamines, minerals i antioxidants a dosis nutricionals), que juntament amb d'altres, aclariran els molts elements que inclouen els aliments i que són capaços d'actuar d'una manera sinèrgica com a protectors. Per exemple, els carbohidrats complexos dels cereals i els seus derivats, les grasses monoinsaturades contingudes a l'oli d'oliva i a les fruites seques, els àcids grassos característics del peix blau, les fibres solubles dels llegums, hortalisses i fruites o els antioxidants continguts al raïm i per tant presents als vins.

Els estudis epidemiològics actuals aboquen resultats de vegades desconcertants respecte a ingestes que podrien resultar altes en greixos segons les recomanacions, però els defectes aparentment negatius de les quals es veuen compensats per altres ingredients de la dieta que disminueixen les taxes de mortalitat esperades inicialment. En aquest sentit, actualment es parla de la paradoxa francesa i també de l'espanyola (5).

La conferència sobre les Dietes Mediterrànies organitzada per la Harvard School of Public Health i la Oldways Preservation and Exchange Trust celebrada a Boston (USA) el 1993, va intentar definir el concepte de *dieta mediterrània tradicional*, que desenvolupava a l'estructura piramidal ja difosa pel Departament d'Agricultura dels Estats Units (6) (figura 1) el perfil alimentari mitjà dels habitants dels països mediterranis. Es van respectar, a la base, els aliments farinosos, com aliments que han d'estar presents d'una forma important diàriament; en un segon nivell, les fruites i les verdures, i després els fruits secs, els llegums, els làctics, els peixos, les aus i els ous, i en menor representació, les carns. Tot això acompanyat d'oli



d'oliva, una mica de vi als àpats dels adults i la recomanació de la necessitat de fer activitat física com un complement saludable d'aquest tipus d'alimentació.

Barcelona, ciutat mediterrània per excel·lència, ha mostrat sempre una especial sensibilització pel tema, com es va fer patent durant la 10a edició del Saló Internacional de l'Alimentació *Alimentària'94* on es van iniciar activitats tals com: el Primer Simposium de l'Alimentació Mediterrània, les primeres trobades interprofessionals de les Cuines Mediterrànies i la Primera olimpiada gastronòmica del Mediterrani.

Es va definir el concepte de la següent manera:

La dieta mediterrània és un estil de vida que engloba tot allò que és savi, bo i saludable, resultat de mil·lenis d'història, saviesa, geografia i clima. L'àrea mediterrània és el gresol que ha anat recollint el millor de les civilitzacions de tres continents riberecs (Europa, Àsia i Àfrica) i un incorporat (Amèrica).

A la següent edició del mateix certamen d'*Alimentària'96*, va prendre forma la decisió de crear una Associació per al desenvolupament de la dieta mediterrània, que va ser l'encarregada d'organitzar el I Congrés de la Dieta Mediterrània conjuntament amb

l'Oldways Preservation and Exchange Trust. Aquest congrés va ser una trobada d'experts nacionals i internacionals, que va donar lloc a la proclamació de la Declaració de Barcelona sobre la dieta mediterrània tradicional, que es va incorporar als principis de la *Declaració de Barcelona sobre els drets alimentaris de l'home* que s'havia presentat a Barcelona, amb la presència dels reis d'Espanya i amb l'aval de la FAO el 1992. L'esmentada Declaració, que està estructurada sota sis consideracions, proclama, a partir de les mateixes, deu punts específics i ha comptat des de la data amb nombroses adhesions.

DECLARACIÓ DE BARCELONA SOBRE LA DIETA MEDITERRÀNIA

• Considerant que

La dieta mediterrània és la que es manifesta sota la forma dels saludables hàbits alimentaris tradicionals de la gent que ha poblat durant milers d'anys la conca mediterrània;

• Considerant que

L'estat actual dels coneixements mèdics i nutricionals proporciona una clara evidència que

els hàbits alimentaris de la dieta mediterrània tradicional són beneficiosos per a la salut;

• Considerant que

A la vista dels coneixements actuals de les ciències que tracten els recursos naturals es confirma el caràcter sostenible mediambiental i agrícola dels sistemes de conreu tradicionals de la conca mediterrània;

• Considerant que

Les qualitats culinàries de les diverses cuines del Mediterrani són conegudes i estimades a tots els llocs del planeta pel seu bon paladar i la seva senzillesa de preparació;

• Considerant que

La Declaració de Barcelona: «Els drets alimentaris de l'home», avalada per la FAO, elaborada sota la presidència de S. M. Juan Carlos I, rei d'Espanya, i proclamada a Barcelona (Alimentària) el març de 1992;

• Considerant que

El creixent interès internacional per la saludable dieta mediterrània tradicional justifica la proclamació d'una declaració respecte a les seves característiques.

■ PROCLAMEM ■

La declaració de Barcelona sobre la dieta mediterrània

1. Qualsevol ésser humà té dret a una alimentació suficient i saludable.
2. La comunitat mèdica i nutricional ha arribat a un consens internacional sobre la bondat de la dieta mediterrània tradicional.
3. Aquest consens revela que la saludable dieta mediterrània tradicional contribueix a disminuir el risc de patir patologies cròniques com són les malalties del cor, el càncer, l'obesitat i la diabetis, que afecten sectors importants de les societats desenvolupades.

4. Són característiques essencials de la dieta tradicional el consum abundant de cereals i els seus derivats (pasta, pa, arròs,...) llegums, fruites, fruites seques, verdures i hortalisses, amb menors quantitats de peix, aus, ous i derivats làctics i porcions encara menors de carns. Aquests aliments es condimenten habitualment amb oli d'oliva i s'acompanyen d'un consum moderat de vi amb el menjar. Tot això, segons els costums, els hàbits i les creences religioses.

5. Una activitat física regular és una característica de la forma de vida mediterrània i un complement important de la saludable dieta mediterrània tradicional.

6. La preservació dels hàbits alimentaris i usos agrícoles tradicionals reforça la diversitat cultural i biològica, essencial per a la salut de la Terra i dels seus habitants.

7. La dieta mediterrània tradicional posseeix qualitats històriques i culturals específiques que han de ser preservades pel seu valor intrínsec per a les generacions futures, amb la mateixa intensitat que s'aplica a altres símbols culturals.

8. Els nens tenen dret a ser educats des de la primera infància sobre els principis de la nutrició, els aliments i les formes culinàries i sobre l'impacte de les seves preferències alimentàries en la seva salut i en el medi ambient.

9. La comunitat internacional, els organismes internacionals, els governs i els poders públics han de reconèixer el paper de la saludable dieta mediterrània tradicional mitjançant la promoció dels principis continguts en aquesta declaració i, per tots els mitjans al seu abast, alentar totes les institucions públiques i privades perquè s'assegurin que les característiques de la saludable dieta mediterrània tradicional s'inclouen a totes les recomanacions dietètiques dirigides a la població.

10. Aquesta Declaració sobre la dieta mediterrània tradicional s'incorpora als principis de la Declaració de Barcelona: «Els drets alimentaris de l'home», FAO-Alimentària, 1992

La Fundació per al Desenvolupament de la Dieta Mediterrània (FDDM) té com a principal missió el desenvolupament i la promoció a nivell nacional i internacional del con-

cepte i la filosofia de la dieta mediterrània mitjançant tots els medis que s'estimin adients en cada cas. La FDDM actua d'acord amb la seva acta fundacional i estatuts en les següents línies:

- Impulsar l'estudi i difusió científica dels beneficis de la dieta mediterrània.
- Aglutinar tota la producció i tota la indústria espanyola en el desenvolupament del projecte.
- Coordinar tot tipus d'iniciativa a nivell nacional i internacional que tracti el tema.
- Aconseguir que Espanya contribueixi positivament a aquest moviment i que Barcelona en sigui la seu.
- Organitzar i col·laborar en la realització de congressos, simposis i altres manifestacions científiques entorn els avenços que es produeixin.
- Desenvolupar activitats relacionades amb el ric i divers món de la cultura i gastronomies mediterrànies.

- Formalitzar aliances amb institucions nacionals i internacionals per realitzar projectes conjunts en el marc de la dieta mediterrània.

La propera edició d'*Alimentària'98* és el marc del Segon Congrés de Dieta Mediterrània, que ha organitzat la FDDM conjuntament amb el Consell Oleícola Internacional (COI), i que reunirà els principals experts internacionals que presentaran els últims estudis sobre el tema. També està previst comptar amb l'adhesió a la Declaració de Barcelona dels batlles de les principals ciutats del Mediterrani. També el marc serà propici pels encontres dels principals cuiners i restauradors de les gastronomies mediterrànies.

El Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID) adscrit a la Universitat de Barcelona, va rebre l'encàrrec d'actuar com a Secretaria Científica de l'esmentat Congrés.

BIBLIOGRAFIA

- KEYS A., KEYS M. *How to eat well and stay well: the Mediterranean way*. New York: Doubleday and Co., 1975
- KEYS, A (ed). *Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart diseases*. Cambridge: Harvard University Press, 1980.
- SERRA-MAJEM LI, RIBAS L. «Países mediterráneos, dietas mediterráneas y políticas de nutrición». *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* 1995 Des; 1(4): 187-191.
- AUBAILE-SALLENAVE F. «Les cuisines méditerranéennes». *Information Dietétique* 1995 Jul; (3): 32-40.
- SERRA-MAJEM LI., RIBAS L., TRESSERRAS R., NGO J., SALLERAS L. «How could changes in diet explain changes in coronary heart disease mortality in Spain?: the Spanish paradox?». *Am J Clin Nutr* 1995; (61): 1351S-1359S
- WELSH S., DAVIS C., SHAW A. «Development of the food guide pyramid». *Nutrition today* 1992 nov-dec: 12-23