



**EVIDENCIA DE LOS EFECTOS  
POSITIVOS SOBRE LA SALUD  
DE LA DIETA MEDITERRANEA**

**Dr. J.M. Ruiz Liso**

FUNDACION  
CIENTIFICA

**CAJA RURAL de SORIA**

## 1.-ENFERMEDAD CORONARIA

a.-Estudios internacionales bioquímicos y clínicos han demostrado que una dieta rica en grasas, rica en ácidos grasos saturados, característica de del norte y oeste de Europa, aumenta el LDL-colesterol (“colesterol malo”) y se asocia con alta incidencia de enfermedad coronaria (infarto de miocardio).

b.-Una dieta rica en hidratos de carbono complejos y fibra alimentaria, y cuya principal fuente de grasa son los ácidos grasos monoinsaturados, tal y como ocurre en las dietas Mediterráneas ricas en aceite de oliva, típicas del sur de Europa, reduce los niveles de LDL-colesterol (“colesterol malo”) y se asocia con una baja incidencia de enfermedad coronaria.

c.-Varios estudios dietéticos controlados demuestran que las dietas ricas en ácidos grasos monoinsaturados conducen hacia una reducción de las lipo-proteínas totales y las lipoproteínas de baja densidad (LDL), comparado con las dietas ricas en ácidos grasos saturados.

## 2.-HIPERTENSION ARTERIAL

-La Dieta Mediterránea parece predisponer a una presión arterial más baja que las típicas dietas occidentales.

## 3.-DIABETES MELLITUS

-Comparaciones entre culturas y estudios en vegetarianos demuestran que un alto consumo de hidratos de carbono complejos y fibra alimentaria, como el que encontramos en la Dieta Mediterránea, y un bajo consumo de ácidos grasos saturados, presenta efectos beneficiosos que podrían reducir el riesgo de diabetes.

## 4.-OBESIDAD

-Existe una relación inversa entre el consumo de hidratos de carbono y el peso corporal relativo. Debido a su alto contenido en hidratos de carbono complejos, la Dieta Mediterránea tiene, como media, un menor contenido de energía que una dieta rica en grasa, por lo que la Dieta Mediterránea es aconsejable para la prevención de la obesidad.

## 5.-CÁNCER

a.-En los países del sur de Europa donde está implantada la Dieta Mediterránea, la incidencia de cáncer de intestino grueso es menor comparada con los países del norte de Europa.

b.-Numerosos estudios epidemiológicos contrastados internacionalmente ponen de manifiesto que una ingesta elevada de frutas y verduras, particularmente aquellas consumidas crudas, protegen frente al cáncer de diferentes localizaciones, especialmente frente a los tumores de aparato digestivo y aparato respiratorio y también en aquellos otros tumores hormono-dependientes.

### CONSIDERACIONES DE INTERES

\* \* \* Los **Productos Lácteos** son una fuente muy importante de Calcio y Proteínas, pero la **leche entera, los quesos curados (grasos), el yogur, los helados, flanes, natillas y otros productos lácteos** también son ricos en ácidos grasos saturados. Este hecho debe tenerse presente a la hora de instaurar nuestra dieta y la de nuestra familia, para que sea porcentualmente equilibrada.

\* \* \* El efecto que sobre los niveles de colesterol en sangre adquieren las personas consumidoras de **margarina -aceite vegetal hidrogenado-** no difiere de aquellos que consumen **mantequilla -grasa animal-**, por lo que no podemos recomendar el consumo sustitutivo de la primera por esta última al ser sus efectos sobre la salud similares. Esto es debido a que, aun cuando tiene la margarina menor número de ácidos grasos saturados que la mantequilla, su proceso de fabricación es artificial modificando los enlaces de Carbono de sus moléculas; esto se traduce en niveles de colesterol sanguíneo semejantes para ambos productos, con la circunstancia de ser la margarina un producto -no natural-.

\*\*\*\*\* Es preciso restringir la ingesta de algunos componentes de la dieta en nuestro país como **embutidos, alimentos salados y salazones, ahumados y bebidas alcohólicas.**