

Dieta mediterrània

Cada cop més pels mitjans de comunicació sentim parlar de la dieta mediterrània, per tant m'agradaria fer-vos cinc cèntims sobre aquesta nostra dieta tradicional.

L'origen d'aquesta dieta que està representada en forma de piràmide nutricional es remunta en els nostres avantpassats grecs; tot i que va ser adoptada ja fa trenta-cinc anys encara és vigent en els nostres dies. La dieta mediterrània més que una dieta és un estil de vida que ens ajuda a prevenir patologies cròniques que afecten a les societats desenvolupades com ara malalties del cor, el càncer, l'obesitat, la diabetis...

S'ha demostrat que els hàbits que influeixen més negativament en el grau de salut són el fumar, el consum d'alcohol i una dieta rica en greixos i pobre en llegums, fruites i vegetals. Per tant sobre aquesta base, investigadors nutricionals han demostrat que els hàbits alimentaris de la dieta mediterrània tradicional són beneficiosos per a la salut, fet que ha suposat un creixent interès internacional per la nostra dieta.

Entre les característiques principals d'aquesta dieta destaquen el con-

sum abundant de cereals, pasta, pa, arròs, llegums, fruites, fruits secs, verdures i hortalisses seguit d'un menor consum d'ous, peix, carns blanques (pollastre, gall-dindi...) llet i productes làctics. Finalment un consum encara més reduït de carns vermelles (porc, vedella, xai...)

La principal font de greix imprescindible en la dieta mediterrània és l'oli d'oliva que és el que s'utilitza més habitualment per cuinar i condimentar aquests aliments. La impor-

tància de l'oli d'oliva es deu principalment al greix monoinsaturat i a la vitamina E. Així doncs, resulta molt més favorable que els altres tipus d'olis vegetals, margarines o mantegues que contenen greixos saturats i poliinsaturats, que són els que faciliten la formació de plaques de greix a les parets de les artèries.

Un altre tret destacat és el consum moderat de vi en els àpats. Hem de tenir en compte que aquest facilita la deshidratació i està contraindicat en tots aquells que pateixen problemes d'alcoholèmia i malalties del fetge.

Finalment per concloure cal remarcar que un complement important d'aquesta dieta mediterrània com a estil de vida que suposa, és la realització d'un exercici físic moderat de manera regular i adequada a cada persona. Tenint en compte aquest tarannà dels mediterranis amb el seu propi estil de vida és el que els italians anomenen la *Dolce Vita*, els francesos *Joie de Vivre* i nosaltres la *Bona Vida*.

Assumpció Rovirola i Figueres.

