

Revista Mexicana de Enfermería Cardiológica

Volumen 12
Volume

Número 3
Number

Septiembre-Diciembre 2004
September-December

Artículo:

La dieta mediterránea

Derechos reservados, Copyright © 2004:
Sociedad Mexicana de Cardiología

**Otras secciones de
este sitio:**

-  [Índice de este número](#)
-  [Más revistas](#)
-  [Búsqueda](#)

***Others sections in
this web site:***

-  [Contents of this number](#)
-  [More journals](#)
-  [Search](#)

La dieta mediterránea

Enf. Card. María de Lourdes Torres Peláez,* EASE Emma Téllez Muro**

* Jefe de Servicio de Cardiología Adultos "A".

** Supervisora de Enfermería, turno matutino.

Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez.

RESUMEN

Los primeros estudios sobre la dieta mediterránea surgieron al observarse que los habitantes de los países bañados por el Mar Mediterráneo presentaban una menor prevalencia de enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas y tenían una mayor esperanza de vida que otras poblaciones del resto del mundo, sobre todo en países del Norte de Europa y América. Al estudiar este fenómeno se observó que no dependía del nivel de educación, ni de la situación social o el poder adquisitivo, por lo que todo hizo pensar que se trataba de la dieta y se relacionó con los hábitos alimentarios.

Palabras clave: Dieta mediterránea, enfermedades cardiovasculares.

Numerosos estudios realizados por los mejores expertos en dieta, nutrición y salud revelan que los habitantes de los países mediterráneos disfrutaban de uno de los niveles de calidad de vida y expectativa de longevidad más elevados del mundo, debido a la baja frecuencia de enfermedades coronarias con relación a otros países. Esta incidencia coincide con la ingesta reducida de grasas saturadas^{1,2} que los lleva a niveles bajos de colesterol de las lipoproteínas de baja densi-

ABSTRACT

The first studies on the Mediterranean diet emerged to be observed that the inhabitants of the countries bathed by the Mediterranean sea were presenting a minor prevalence of diseases cardiovascular, chronic diseases, and had a greater life expectancy than populations of the rest of the world, above all in countries of the North of Europe and America's. This phenomenon was not depending on the education level, neither on the social situation or the purchasing power, therefore all made to think that were related to the diet and was related to the food habits.

Key words: Mediterranean diet, cardiovascular diseases.

dad LDL y el aumento del colesterol de las lipoproteínas de alta densidad HDL, según publicó por primera vez en 1970 el investigador Ancel Keys. En el denominado "Estudio de los siete países", Keys hace mención, que por su especial característica, la dieta mediterránea está científicamente y universalmente reconocida como la más saludable de todas las existentes por la abundancia de elementos vegetales, frutos secos, consumo de pescado, aves de corral, productos lácteos, huevos, pequeñas cantidades de carnes rojas, pan, pastas, moderadas cantidades de vino consumido en las comidas y grasas con predominio de las contenidas en el aceite de oliva; sabemos que las grasas son uno de los más importantes de estos nutrientes, por su aporte energético, su presencia en el desarrollo de las estructuras celulares y porque sin ellas sería imposible la asimilación de ciertas vitaminas y minerales; la grasa es buena, aunque podemos hacer esta afirmación sin temor a equivocarnos, hay que puntualizar

Recibido para publicación: abril 2004
Aceptado para publicación: septiembre 2004

Dirección para correspondencia:
María de Lourdes Torres Peláez.
Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez.
Juan Badiano No. 1 Col. Sección XVI, Tlalpan CP. 14080, México, D.F.
Teléfono: 55732911 ext. 1356
E-mail: lourdes _ tp500@hotmail.com.

que no todas las grasas lo son: las que son provechosas para el organismo y reducen los peligros de niveles de colesterol en sangre, son las monoinsaturadas como el oleico que contiene el aceite de oliva.^{3,4} Al estudiar los hábitos alimenticios de distintas poblaciones se comprobó que la alimentación de las diversas regiones mediterráneas compuesta con los alimentos que constituyen la dieta mediterránea mencionados anteriormente, producen el origen de reducidas cifras de colesterol, valores que presentaban los mediterráneos cuando eran comparados con los habitantes de América del Norte, anglosajones y centroeuropeos, los cuales consumen una dieta con mayor contenido calórico, basada en grasa y proteínas de origen animal, productos lácteos y dulces que preparan con mantequilla y sus derivados.

Como resultado de este hecho y de las conclusiones de diferentes estudios, se acuñó el beneficio de la dieta mediterránea al conseguir cifras reducidas de colesterol, pero sobre todo al impedir o dificultar su oxidación y con ello el proceso de formación de las lesiones en las arterias, infarto de miocardio, disminución de la presión arterial y una mayor dilatación de los vasos sanguíneos, debido a que se tiene la certeza de que la dieta mediterránea es muy rica en sustancias antioxidantes como son la vitamina A, E, C y otras que posiblemente dificulten la oxidación del colesterol de las lipoproteínas de baja densidad, los datos relativos a la nutrición en las regiones mediterráneas parecen apoyar este mecanismo de prevención de las enfermedades cardiovasculares. Se ha comprobado que si se reduce el colesterol, descende la incidencia de enfermedad coronaria, por lo que es indudable que la forma de alimentación influye decisivamente sobre los niveles de colesterol, aunque también en muchos casos estos niveles son determinados por factores genéticos. Es evidente que las

personas en situación de riesgo como son los hipertensos, fumadores, diabéticos y obesos deberán seguir con rigurosidad las normas de una alimentación cardiosaludable. No hay que olvidar que los factores de riesgo se incrementan con la edad, fundamentalmente a partir de los 50 años, siendo más elevados entre los varones y en personas con antecedentes familiares de la enfermedad.^{1,4,5}

Comer bien y comer sano, con alimentos apetitosos, no es cuestión de pesos y balanzas, de complicados cálculos matemáticos. Comer bien y sano está al alcance de cualquiera que conozca y sepa aprovechar el equilibrio que proporciona la cocina del mediterráneo, la riqueza y variedad de sus productos, el gusto y sabor de sus platillos, que conjugan lo mejor de la tierra y el mar.⁴

CONCLUSIÓN

La dieta mediterránea proporciona beneficios importantes a los pacientes cardiopatas porque ha demostrado que descende importantemente los niveles de colesterol y esto repercute indudablemente en la reducción de la cardiopatía isquémica al retardar el proceso de aterosclerosis.

REFERENCIAS

1. Willett WC, Sacks F, Trichopoulos A et al. Mediterranean diet pyramid. A cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr* 1995; 61 supl: 1402S-6S.
2. Nestle M. Mediterranean diets: historical and research overview. *Am J Clin Nutr* 1995; 61 supl: 1313S-20S.
3. Serra-Majem L, Helsing E. Changing patterns of fat In Mediterranean countries. *Eur J Clin Nutr* 1993; 47 supl.
4. Cervera P. ¿Dieta o alimentación mediterránea? *Nutrición y Obesidad* 1998; 1(2): 97-100.
5. Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. *Alimentación y Dietoterapia*. Madrid: Mc Graw-Hill Interamericana; 1993.