

RESUMEN DE LAS PRIMERAS JORNADAS SOBRE LOS BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN ALCANAR

A finales del mes de mayo se celebraron en Alcanar (Tarragona), las Primeras Jornadas sobre los beneficios terapéuticos de la Dieta Mediterránea, concretamente los días 25 y 26, organizadas por la Mediterranean International Wellnes University (M.I.W.U.), entidad que contó con la colaboración del Centro de Investigación en Seguridad y Control Alimentario de la UPC (CRESCA) y la consultoría técnica en salud e-SHealth.

Las actividades correspondientes a la primera jornada se celebraron en el Edificio La Cisterna, antiguo depósito de agua de la ciudad de Alcanar del siglo XVI magníficamente conservado, mientras que las de la segunda jornada tuvieron lugar en el marco incomparable que representan las vistas que se pueden disfrutar desde el Hotel Carlos III de esta ciudad del sur de Cataluña.

El acto oficial de apertura corrió a cargo del Sr. Xavier Resa, director de la MIWU; del Dr. Josep García i Raurich, director del CRESCA y del Sr. Alfons Montserrat, alcalde de Alcanar. Como colofón a este acto, el Sr. Josep Maria Rex, Diplomado en Publicidad por la Universidad de la Sorbonne y Director de Marketing de la MIWU, impartió la conferencia inaugural.

Con el título “La dieta mediterránea, legado de culturas”, el Sr. Rex realizó, de una forma extremadamente amena, un repaso histórico de la influencia de la cultura del mediterráneo en el mundo. Empezó su alocución con un recuerdo emocionado al recientemente desaparecido George Moustaki, cantante que nunca dejó de vivir en la zona del mediterráneo, referente musical y librepensador. Continuó recordando el paso de los romanos por nuestra geografía y la imprenta gastronómica que nos legaron, sin olvidar otras culturas más antiguas pero no menos importantes: la griega, la fenicia y la egipcia, así como la influencia árabe. Terminó haciendo una loa de esta parte del planeta como una zona que ha generado personajes tan importantes como el genial pintor ampurdanés Salvador Dalí, o en relación a la gastronomía, el impacto que está teniendo en estos momentos la cocina catalana en el mundo.

Después de una pausa, el Dr. Roberto Vimbert, Responsable del Departamento Técnico de es-Health, Licenciado en Medicina y Postgraduado en salud Pública y métodos de investigación biomédica, dio una charla sobre las propiedades y beneficios de la Dieta Mediterránea, en la que, entre otras cosas, destacó que así como en tiempos no muy lejanos, los principales problemas de salud en la población eran mayoritariamente debidos a enfermedades infecciosas, insuficiencias respiratorias, gastroenteritis y desnutrición. Por el contrario, actualmente, el mayor problema del mundo desarrollado es una sobrenutrición que deriva en la malnutrición y la obesidad. Remarcó, como contrapunto efectivo a esta pandemia, la recuperación de una correcta educación alimentaria, poniendo como modelo a seguir para la resolución de estos problemas la dieta mediterránea.

Continuó la Dra. Laura Arranz, Doctora en Farmacia, especialista en nutrición y miembro de GANANUTRICIÓN, quien hizo referencia a los cambios de los hábitos alimentarios experimentados por la sociedad española desde mediados de la década de los años 50 del siglo pasado, teniendo en cuenta el movimiento migratorio que supuso el paso de una sociedad agrícola a industrial. Este cambio de modelo conllevó un cambio de hábitos generacional. Cada vez más los comportamientos de las personas mayores se fueron distanciando más de los jóvenes, motivados en gran medida por los horarios y a que los cambios de modelo familiar en que la mujer debe trabajar y no puede dedicar el tiempo que se le dedicaba antes a la cocina. Como ejemplo se habló de la falta de costumbre de

sentarse alrededor de una mesa para compartir los alimentos no solo como consecuencia de horarios incompatibles entre los distintos miembros de la unidad familiar sino también por la tiranía de la televisión, electrodoméstico que ha contribuido en gran medida a la separación familiar durante las comidas. También hizo hincapié en las dietas que se hacían antes o las meriendas que se solían realizar años atrás y que, actualmente, han sido sustituidas por productos de producción industrial. En especial destacó la falta de ingesta de pan de calidad que está ocurriendo en la actualidad.

Cerró la jornada de la mañana la Sra. Blanca Ozcáriz, Licenciada en Biología por la Universidad de Barcelona, Diplôme National de Oenologie por la Université de la Bourgogne y Directora Técnica de Cavas Mas Tinell, quien nos hizo una interesantísima ponencia sobre el vino y la salud. De especial interés fue el hecho que destacara varios aspectos tremendamente interesantes sobre este tema: por un lado, un vino tinto de buena calidad, tiene propiedades tan interesantes como aumentar el colesterol HDL (High Density Lipoprotein), más comúnmente conocido como “colesterol bueno” y bajar el colesterol LDL (Low Density Lipoprotein) o “colesterol malo”, además de disminuir la producción de fibrinógeno, sustancia implicada en la formación de trombos que pueden obstruir las arterias y producir infartos cerebrales y cardíacos. Además, esta sustancia es la responsable también del endurecimiento de las arterias o arterioesclerosis. Por otro lado, y gracias a la cantidad de polifenoles presentes en la cáscara roja de la vid, el vino, disminuye la agregación plaquetaria, que a pesar de ser una importante acción para la correcta cicatrización, es también un factor de riesgo de arterioesclerosis.

Especialmente interesante fue la aportación de un estudio que demostró que las personas que beben de forma moderada (2 copas de vino tinto al día), tienen menor riesgo de sufrir un episodio de alteración cardiovascular (infarto de miocardio o ictus cerebral) que aquellas personas que son grandes bebedores, o que, incluso, aquellas abstemias que no toman ni una gota de alcohol.

La sesión matinal finalizó con un animado debate sobre el conjunto de las ponencias presentadas a lo largo de la mañana.

Por su parte, la sesión de tarde se inició a las 16:30h con la aportación del Sr. José Daniel Custodio, Responsable del Departamento de Formación de e-Health, Licenciado en Biología y Postgraduado en Fitoterapia Clínica sobre cítricos y antioxidantes mediterráneos. A pesar de ser una hora difícil, José Daniel fue capaz de mantener la atención del público en todo momento, presentando de forma general los resultados recién publicados del estudio PREDIMED. En este estudio se relaciona el efecto terapéutico de los componentes de la dieta mediterránea en el estrés oxidativo.

En la segunda parte de la ponencia, hizo referencia a un estudio destinado a poner de relieve la importancia antioxidante del gazpacho. En este estudio se pone de manifiesto que la ingesta de dos vasos diarios de gazpacho, durante un período de dos semanas, contribuye a una reducción significativa de los elementos sanguíneos responsables de la inflamación. Finalmente, hizo referencia a la gran capacidad antiinflamatoria y oxidativa de plantas medicinales tan comunes del mediterráneo como el Romero, la Salvia y el Tomillo, debido a la importante cantidad de polifenoles presentes en ellas.

Después de un preámbulo tan intenso y extenso, el Dr. Vimbert complementó la intervención del Sr. Custodio con la ponencia sobre medicina anti aging y antioxidantes. Entre otras interesantes aportaciones, destacó la evidencia de los licopenos presentes en la dieta mediterránea en la prevención de patologías derivadas del estrés oxidativo, como el cáncer, diabetes, y la hipercolestolemia entre otras; Así mismo destacó el papel de los polifenoles y su papel protector en la aterosclerosis y la evidencia contrastada del rol protector de los polifenoles del té verde en cada una de las etapas de desarrollo neoplásico

Como colofón a este bloque dedicado a los antioxidantes, la jornada terminó con la ponencia sobre interrelaciones entre la dieta mediterránea y la visión, a cargo del Dr. Xavier Pagés, Doctor en

Farmacia, profesor de la Facultad de Óptica y Optometría de Terrassa y miembro del CRESCA. En primer lugar remarcó las ventajas que conlleva una correcta alimentación para la buena salud ocular, haciendo referencia a un estudio denominado AREDS2 que acaba de finalizar y que ha demostrado la eficacia de los principios de la dieta mediterránea para la prevención del envejecimiento del sistema ocular. Como consecuencia de estos resultados, el Dr. Pagés animó a que, dadas sus características, Alcanar pueda convertirse en el motor de cambio para propuestas innovadoras en el campo de la prevención de la salud.

Al igual que la sesión matinal, la de la tarde finalizó después del coloquio y discusión final del segundo bloque de ponencias.

El tercer bloque se realizó el domingo 26 de mayo en las instalaciones del hotel Carlos III, entidad patrocinadora de estas jornadas. La primera ponencia fue impartida por la Sra. Griselda Marfà, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Educadora en alimentación y nutrición.

La Sra. Marfà abordó la temática de las fibras alimentarias y el control del peso. En esta más que interesante ponencia se habló, entre otras cosas, de la prevalencia de la obesidad y de las causas física de ésta, que actualmente son motivo de este problema de salud, de la relativa importancia del Índice de Masa Corporal para el cálculo del sobrepeso, y por supuesto, de las propiedades nutricionales de las antes mencionadas fibras alimentarias.

Asimismo, Griselda apuntó la importancia de tomar consciencia del “ambiente obesogénico” en el que nos encontramos, caracterizado por abundancia de comodidades, mayor exceso de alimentos energéticos y vida sedentaria, para podernos responsabilizar cada uno de nosotros de lo que comemos, cuándo y cómo, y darle la importancia que se merece a una de las necesidades básicas de nuestro cuerpo físico: la alimentación.

Finalmente, y no menos importante, Griselda quiso hacer evidente la importancia de que la Dieta Mediterránea deje mella en las generaciones venideras para poder así prevenir las enfermedades crónicas que hasta ahora sólo las encontrábamos entre los adultos (diabetes tipo 2, cáncer, hipertensión arterial...) y que en estos momentos ya están presentes entre nuestros niños y adolescentes.

La ponencia de la Sra. Marfà se vio complementada por la que impartió el Dr. Vimbart quien destacó la dieta mediterránea como agente preventivo de las enfermedades cardiovasculares y en la que de nuevo puso en evidencia la importancia de la presencia tanto de fibra como de antioxidantes en la dieta mediterránea; de la indudable importancia del ajo como condimento, dadas sus riquísimas y demostradísimas propiedades beneficiosas para la salud cardiovascular, así como la levadura roja de arroz, que se obtiene de un proceso específico de fermentación del arroz, alimento muy mediterráneo. Marfà hizo hincapié en que el principal componente activo de la levadura roja de arroz es la monacolina K, de estructura idéntica a la lovastatina (medicación utilizada para la reducción del colesterol) y, finalmente, hizo referencia también al ejercicio físico como elemento fundamental a la hora de prevenir enfermedades cardiovasculares.

La última ponencia de estas primeras jornadas sobre los beneficios terapéuticos de la Dieta Mediterránea en Alcanar fue a cargo del Sr. José Daniel Custodio, quien hizo una loa del aceite de oliva como alimento por sus múltiples propiedades beneficiosas para la salud, debido, entre otras muchas cosas a su riqueza en componentes omega, hecho puesto de manifiesto a través del estudio PREDIMED, en el que se demuestra que las personas con alto riesgo cardiovascular ven reducida la incidencia en un 30% de eventos cardiovasculares graves mediante una Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, dato más que sorprendente, según remarcó el propio Sr. Custodio, ya que la mayoría de medicamentos de síntesis diseñados para el mismo fin, no obtienen resultados tan positivos.

Tras esta ponencia, se realizó una animada mesa redonda en la que el público asistente participó muy activamente dándose el caso poco habitual que fuera el moderador, el Dr. Josep García Raurich quien tuviera que determinar su conclusión, una vez rebasado en más de media hora el horario previsto a tal efecto. A continuación tuvo lugar el acto de clausura a cargo de la concejal de educación del ayuntamiento de Alcanar, la Sra. Maria Carme Navarro, quien agradeció a todos los asistentes su presencia y destacó el alto nivel de las ponencias así como las posibilidades que se abren en este municipio como eje vertebrador de un futuro centro de referencia en Dieta Mediterránea.



Momento del acto inaugural a cargo del Sr. Josep Maria Rex, quien disertó sobre “la dieta mediterránea, legado de culturas”; el Sr. Xavier Resa, director de la MIWU; el Sr. Alfons Montserrat, alcalde de Alcanar y el Sr. Josep Garcia Raurich, director del CRESCA.



El Dr. Roberto Vimbert, responsable del departament tècnic de E-Health impartint la ponència “propiedades y beneficios de la dieta mediterránea”



La Dra. Laura Arranz, especialista en nutrició i directora del Grup Gananutrició en un moment de la seva ponència sobre “cambios de los hábitos alimentarios”



La Sra. Blanca Ozcariz directora técnica de Cavas Mas Tinell resaltando la importancia del vino en la dieta mediterránea.



El Dr. Xavier Pagès, profesor de la Facultad de Óptica y Optometría de Terrassa y miembro del CRESCA, durante el coloquio posterior a su ponencia "interrelaciones entre la dieta mediterránea y la visión"



La Sra. Griselda Marfà durante su exposición en las instalaciones del hotel Carlos III sobre “fibras alimentarias y control de peso”



El Sr. Daniel Custodio, responsable del departamento de formación de E-Shealth, durante su ponencia “el aceite de oliva y los componentes omega”



Detalle del coloquio y discusión final del tercer bloque de ponencias