

■ EDITORIAL

Dieta mediterránea y su utilización en el Paraguay

Mediterranean diet and its use in Paraguay

Rafael Figueredo Grijalba¹ 

¹Universidad Nacional de Asunción. San Lorenzo, Paraguay

Fue Ancel Keys ⁽¹⁾, un investigador americano, quien publicó en el año 1986 un estudio de mortalidad de 7 países y dio origen a la denominación "dieta mediterránea". Uno de los primeros ensayos clínicos sobre esta dieta fue el Estudio de Lyon que demostró beneficios cardiovasculares ⁽²⁾.

Lluís Serra Majem, presidente de la Fundación de la dieta mediterránea y actual Rector de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España, sostiene que "la dieta mediterránea no solo es una dieta, sino que es un modelo cultural, histórico, social, de patrimonio territorial y ambiental, que ha sido transmitido de generación en generación por siglos, y está íntimamente ligado a los estilos de vida de los pueblos mediterráneos a lo largo de su historia" ⁽³⁾.

El consumo de alimentos naturales y autóctonos de la región mediterránea, las diversas formas de preparación de las comidas que evidencian resultados beneficiosos para la salud, el consumo de alimentos en comidas compartidas con la familia o con los amigos, son componentes socioculturales de esta dieta.

En el presente artículo de la Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna se presenta una muy interesante revisión sobre los efectos benéficos de la dieta mediterránea en la morbimortalidad cardiovascular, así como también se explican los mecanismos fisiopatológicos y la forma en que los componentes de dicha dieta aminoran o anulan los procesos fisiopatológicos citados ⁽⁴⁾.

Hoy en día, la gran mayoría de los investigadores y de los centros de investigaciones sobre temas relacionados a la alimentación y nutrición humana, concuerdan en que la dieta mediterránea es un patrón de alimentación saludable, tal vez el más sano de los patrones de alimentación y la mayor parte de las guías alimentarias de Europa o de Estados Unidos recomiendan su indicación y cumplimiento.

Hechas estas aseveraciones, consideramos importante analizar la posibilidad de realizar una dieta similar a la dieta mediterránea en el Paraguay.

Como bien lo aclara el artículo incluido en este número de la Revista Virtual de la SPMI, tal vez el problema mayor al que nos enfrentamos cuando queremos internalizar la dieta mediterránea es la elevada ingesta de carnes rojas que tenemos y el bajo consumo de peces y frutos de mar. Algunos estudios, realizados en general en Argentina, han demostrado que nuestros pescados de río no aportan los mismos nutrientes que los de mar, específicamente en el aporte de lípidos ⁽⁵⁾.

Si bien las Guías Alimentarias del Paraguay, publicadas por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN), organismo técnico dependiente del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, recomiendan el consumo de carnes rojas sólo 4 veces por semana, nuestra alimentación está basada en el consumo de carnes rojas y derivados. Y nuestro consumo de carnes blancas, en especial de peces de agua dulce, es mínima y nula de peces de mar.

La segunda dificultad que experimentamos cuando queremos realizar una dieta estilo mediterráneo en el Paraguay es el consumo de aceite de oliva, con una concentración muy alta del ácido graso monoinsaturado oleico y además con una alta cantidad y calidad de antioxidantes. Las características organolépticas de dicho aceite, en especial sabor y aroma, a las cuales no estamos acostumbrados pues son muy diferentes al sabor y aroma de nuestros aceites mezclas y, en segundo lugar, el costo de los aceites de oliva extra vírgenes o del primer prensado, con alto contenido de antioxidantes, cuya función en la prevención de enfermedades cardiovasculares está muy bien explicada en el artículo publicado en este número de la revista, son razones que conspiran con la utilización del aceite de oliva y, por ende, con la utilización de la dieta mediterránea.

Una posibilidad alternativa sería la utilización del aceite de colza o canola, con prácticamente igual concentración de ácido oleico, pero con sabor y aromas más suaves y con un costo más bajo debido a que es producido en Paraguay. Para recomendar su utilización en reemplazo del aceite de oliva, se debería estudiar su concentración en antioxidantes.

Si bien nuestra población no está acostumbrada al consumo de frutos secos (nueces, etc.), son alimentos disponibles y que podrían ser indicados. El resto de los componentes de la dieta mediterránea son factibles de consumir en Paraguay. Es más, nuestras propias guías alimentarias recomiendan el consumo de una alimentación variada, con gran ingesta de frutas, hortalizas, porotos o legumbres y cereales integrales, además de lácteos, preferentemente descremados.

Podemos concluir que la dieta mediterránea es actualmente un patrón de alimentación saludable, siendo recomendada por la mayoría de los expertos del tema y que para realizar una dieta estilo mediterráneo en Paraguay, deberíamos cambiar el consumo de algunos alimentos. Esto llevará tiempo, pero es posible.

Prof. Dr. Rafael Figueredo Grijalba

Editorialista invitado

Correo electrónico: figuegri@nutrintegral.com.py

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Keys A, Menotti A, Karvonen MJ, Aravanis C, Blackburn H, Buzina R, et al. The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *Am J Epidemiol.* 1986; 124(6):903-15. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a114480
2. de Lorgeril M, Salen P, Martin JL, Monjaud I, Delaye J, Mamelle N. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation [Internet].* 1999[cited 2023 May 10]; 99(6):779-785. Available from: https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.cir.99.6.779?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed. doi: 10.1161/01.cir.99.6.779
3. Serra-Majem LI, Bach-Faig A, Raidó-Quintana B. Nutritional and cultural aspects of the mediterranean diet. *Int J Vitam Nutr Res.* 2012; 82(3):157-162. doi: 10.1024/0300-9831/a000106
4. Torres Romero JP, López González CL, Silva Pachon SV, Meneses Díaz MC, Jiménez Casadiego DA, Campuzano Arias S, et al. Beneficios del consumo de dieta mediterránea en individuos con elevado riesgo cardiovascular: un patrón que debe convertirse en el común denominador. *Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int [Internet].* 2023 [citado 1 Ago 2023]; 10(2):88-98. Disponible en: <https://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/452>
5. Gatti MB, Cabreriso MS, Chaín P, González Pierini E, Piazza N, Ciappini MC. Perfil nutricional y ácidos grasos de tres especies de pescados del río Paraná según su lugar de captura. *Revista Científica FAV-*

UNRC Ab Intus [Internet]. 2020 [citado 10 May 2023]; 5(3):62-70. Disponible en:
http://www.ayv.unrc.edu.ar/ojs/index.php/Ab_Intus/article/view/68