



ALIMENTACIÓN SALUDABLE- DIETA MEDITERRANEA

Según la AECC (Asociación Española contra el Cáncer), el 75-80% de los cánceres se deben a la acción de agentes externos que actúan sobre el organismo causando alteraciones en las células. Por el hecho de ser externos, son modificables. En el otro 20-25% de los casos, no se conocen con exactitud los mecanismos por los que se produce y desarrolla el cáncer. Se piensa que puede ser debido a mutaciones espontáneas de los genes o por la acción de algún factor externo que aún no se ha identificado.

Así, las personas podemos modificar nuestros hábitos, impidiendo que el organismo entre en contacto con esos agentes externos conocidos que nos pueden perjudicar, como por ejemplo, evitando el consumo de tabaco, reduciendo el consumo de alcohol, haciendo ejercicio, y manteniendo un peso saludable.

Existe una asociación directa entre el cáncer y la obesidad. El sobrepeso y obesidad son factores de riesgo frente algunos tipos de cáncer, como el de mama o el de colon.

Varios estudios han demostrado que el seguimiento de un estilo de vida saludable, con un peso adecuado y una alimentación rica en frutas y verduras, reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.

Así, la dieta mediterránea se ha convertido es una valiosa herencia cultural que, a partir de la simplicidad y la variedad, ha dado lugar a una combinación equilibrada y completa de los alimentos, basada en productos frescos, locales y de temporada en la medida de lo posible.

En el modelo nutricional de esta dieta son protagonistas:

- Los productos vegetales: frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres.
- El aceite de oliva virgen como principal fuente de grasa.
- El pescado.
- Los productos lácteos: sobre todo queso y yogur, preferiblemente bajos en grasa.
- Carnes blancas y huevos, y un bajo consumo en frecuencia y cantidad de carnes rojas y embutidos.

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

Su importancia para la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado, sino también a los beneficios de su bajo contenido en ácidos grasos saturados, alto en monoinsaturados, y al consumo de carbohidratos complejos y fibra, además de su riqueza en sustancias antioxidantes.

Además, no debemos olvidar que la dieta mediterránea disminuye el riesgo de obesidad gracias al elevado consumo de vegetales, ricos en fibra, con un bajo aporte calórico y un bajo índice glucémico.

Le recomendamos revisar la gráfica 1 con la pirámide de alimentos.



Fuente. Fundación Dieta Mediterránea 2010.
<http://dietaediterranea.com/piramide-dietamediterranea/>

Gráfica 1: Pirámide de los alimentos.