Alumna: Lorena García Serrano
Tutora: Ona Francia

La dieta mediterrània, som el que mengem

Presentació

Triar un tema per al treball de recerca no és gens fàcil. Volia investigar quelcom que m'agradés molt per dedicar-hi totes les hores que calgués sense que això suposés un sacrifici. Des d'un principi tenia una vaga idea del que volia fer: algun tema relacionat amb els aliments, la nutrició o la dietètica. Després de moltes hores pensant, tenia moltes idees, però eren o molt generals o no viables. Fins que, o bé casualment o bé perquè la idea ja em rondava pel cap feia temps, vaig observar que diversos mitjans de comunicació sovint informaven sobre la dieta mediterrània i em sentia desinformada per no saber si creure el que deien o no. Això va fer que triés el tema d'aquest treball.

La dieta mediterrània fa referència a un determinat estil de vida, no només a certs hàbits alimentaris o nutricionals. També es relaciona molt freqüentment amb la prevenció de malalties i com a model de dieta equilibrada. L'actual interès per la dieta mediterrània i aquests efectes saludables va començar amb la investigació d'Ancel Keys, fisiòleg de la Universitat de Minessota. L'estudi consistia a veure en quina quantitat les malalties coronàries afectaven homes d'entre 40 i 60 anys de diferents països. Es va concloure que en els països del sud d'Europa aquestes malalties eren molt menys freqüents. A partir d'aquí es va començar a fer famós el terme 'dieta me-

diterrània'. Amb aquest treball pretenc entendre perquè és tan bona aquesta dieta i si mereix la fama que se li atribueix.
Un plus de motivació que em va impulsar a fer aquesta recerca és que no m'agradava viure en una zona amb DM i tenir poques nocions del que és. A més, em semblava molt interessant i atractiu aprendre d'una cultura mil·lenària com la nostra. Per altra banda, la nutrició i la dietètica, els temes generals del meu treball, m'agraden molt i mai no m'havia parat a investigar sobre ells. El treball de recerca era una bona oportunitat, doncs, per invertir-hi temps i esforç. També vaig triar-lo amb la idea que m'ajudés a decidir què vull fer en acabar Batxillerat, si realment m'agrada tant com penso. Una altra causa és que, una vegada finalitzada la recerca, els coneixements que hagués après els podria utilitzar en el meu dia a dia. Em permetrien canviar els meus hàbits alimentaris per adequar-los a la dieta mediterrània, sabent tots els avantatges que té i, a la vegada, els inconvenients.

Metodologia
Per fer aquest treball calia tenir unes nocions bàsiques de nutrició. Per tant, vaig estar investigant mitjançant llibres i pàgines web. Vaig aprofundir i concretar en el terme 'dieta mediterrània'. En aquest punt vaig consultar sobretot llibres especialitzats i pàgines web oficials, per tal d'obtenir la informació més segura possible. A més, vaig tenir la sort de contactar amb una nutricionista que treballa a la Fundació Dieta Mediterrània, que va resoldre tots els meus dubtes i va aportar molt al meu treball amb els seus coneixements. Finalment, tot el que vaig aprendre a la part teòrica em va permetre encarar la part pràctica amb més solvència i garanties.

Cos de treball
El meu treball està dividit en dues parts: una primera de més teòrica, on faig una introducció parlant breument de les dietes, i després concretament de la DM, en què parlo dels seus aliments bàsics i els seus avantatges. Seguidament, vaig fer una sèrie d'enquestes de les quals vaig extreure la informació per fer l'últim apartat teòric, l'estat actual. Per altra banda, en la part pràctica analitzo el menú setmanal complet de quatre residències, i valoro el nivell de DM que tenen.
Una dieta és el conjunt i les quantitats dels aliments que es consumeixen habitualment. El concepte prové del grec *díaita* (δίαιτα), que significa 'forma de vida'. La dieta, per tant, resulta un hàbit i constitueix una forma de viure. Popularment, en el cas dels humans, la dieta s'associa erròniament a la pràctica de restringir la ingesta de menjar per obtenir només els nutrients i l'energia necessaris, i així aconseguir o mantenir cert pes corporal.

La influència de les civilitzacions i cultures que des de l'antiguitat han habitat la conca mediterrània (egipcis, sirians, fenicis, cartaginesos, ibers, grecs, romans, àrabs-musulmans, jueus, turcs i bizantins, entre d'altres), han anat incloent en la seva alimentació al llarg de la història els productes que caracteritzen la DM. En especial són dignes de mencionar el blat, l'olivera i la vinya, a més d'altres vegetals (verdures, fruites i hortalisses), que han sigut incorporats gràcies a les tècniques de regadiu del món àrab, així com antics i diferents tipus de formatges i llets fermentades, a les quals s'afegeixen poc abundantment peixos i carns autòctones. Per acabar, també s'hi han anat incorporant nous aliments gràcies a la tradició marítima i comercial de les distintes èpoques. Tot això, juntament amb un clima i una geografia favorables, ha permès desenvolupar una de les formes de menjar més complexes i saludables del planeta.
Està formada pels següents aliments:

—Consum diari: cereals (pa, pasta arròs...), oli d'oliva, hortalisses i verdures, fruita, llet i productes lactis, vi (opcional).
—Consum setmanal: llegums, peix i marisc (2 o més racions), carn blanca (dues racions) i vermella (una ració), ous (2-4 unitats), fruits secs (3-7 racions, depenent de la persona).
—Ocasionalment: embotits, dolços, begudes ensucrades...

Aquesta dieta és molt bona per prevenir les malalties cardiovasculars, les neurodegeneratives, el càncer i l'obesitat.
Resumint, després d'haver descobert tot el que implica la DM, que és un estil de vida que s'eixampla més enllà de l'àmbit dels aliments, considero molt important que aquesta tradició mil·lenària resisteixi la influència dels mals hàbits de vida actuals i se segueixi.

Conclusions
Després de fer aquest treball, he arribat a les següents conclusions de com hauria de ser la DM ideal.
Primer de tot, ha de quedar molt clar que la DM no és només un patró d'alimentació, sinó que és una forma de vida (recordem l'origen etimològic del terme). Engloba el patró alimentari, l'activitat física i la beguda. Podem dir que s'han complert tots els objectius formulats. A la part teòrica es descriuen els diferents tipus d'aliment amb les seves característiques corresponents de la DM. He pogut observar que la base de la DM és la mateixa en tots els països que la consumeixen, i que l'únic que varia és la forma de cuinar els aliments, cadascun té la seva pròpia cultura gastronòmica. Els avantatges d'aquesta dieta es veuen reflectits en els diferents tipus de malalties

que prevenen i en el fet que si prenem tots els seus aliments en la mesura correcta no suposen cap perjudici per a la salut. Qualsevol persona la pot consumir perquè és equilibrada i aporta tots els nutrients necessaris, encara que els esportistes, per exemple, hauran d'augmentar la quantitat d'alguns aliments com la pasta o els llegums per ingerir les calories necessàries. Les zones on la DM s'ha consumit tradicionalment són països banyats pel Mediterrani.
A la pregunta de si se segueix actualment la Dieta Mediterrània, mitjançant les enquestes he pogut observar quin nivell de DM té cada col·lectiu de persones, agrupats per edat i sexe. Com a conclusió podem extreure que hi ha aspectes de la dieta que tothom compleix estrictament, com consumir oli d'oliva; d'altres, com el consum setmanal de *fast-food*, es veu clarament influenciat per l'edat (només els joves en prenen amb tanta freqüència), i després tenim aliments que la meitat de la població consumeix i l'altra meitat no, com el cas del peix i els llegums. Concretament, el col·lectiu amb un millor nivell de DM són les dones d'entre 20 i 60 anys. El pitjor, el dels nois joves d'entre 10 i 20 anys.
Responent a la pregunta anterior, puc concloure que la dieta mediterrània no se segueix estrictament avui dia. Pel tracte que he tingut amb gent fent les enquestes, el que succeeix és que tothom coneix la DM, però només una minoria sap la freqüència del consum dels seus aliments o els múltiples beneficis que aporta. En els últims anys, el consum de DM s'ha vist reduït per diverses causes i caldria fomentar-la més, perquè corre el perill de diluir-se. Des de la Fundació Dieta Mediterrània, on vaig tenir la sort de parlar amb una nutricionista, es fan moltes campanyes, per exemple a les escoles, per ensenyar als nens des de ben petits uns bons hàbits nutricionals, que seran la base de la seva salut. També des del Ministerio de Sanidad es fan campanyes per protegir-la.
Amb la pràctica a les residències, tenim uns resultats molt semblants a totes. Els problemes més freqüents són que el consum proteic és molt elevat (normalment en carn blanca), que hi ha un baix consum de llegums i que en cap no es consumeixen fruits secs. En el tema de la fruita i la verdura, els cereals, el peix, els lactis i els ous la majoria tenen un consum molt alt. Encara que no segueixen una DM estricta, el seu nivell globalment és mitjà-alt.
Com a última conclusió considero que si tothom sabés de la DM tot el que jo he après fent aquest treball, el seu consum augmentaria notablement. Així que fer que aquesta tradició perduri està a les nostres mans.

Bibliografia:

Llibres: — MEDINA, X. (ed.). *La alimentación mediterránea: Historia, cultura, nutrición*. Barcelona: Icaria, 1996 (Institut Català de la Mediterrània). — LLONA LARRAU-

RI, J.; BADIOLA, G. *Dieta y cocina Mediterránea*. Everest, 1999. — SERRA MAJEM, Ll.; NGO DE LA CRUZ, J. (eds.). *¿Qué es la dieta mediterránea?* Barcelona: Nexus edicions, 2002. — *Manual alimentación, nutrición y dietética*. Cep, 2010. Webs: <http://predimed.onmedic.net/> — <http://mejorconsalud.com/> — <http://dietamediterranea.com/ca/> — <http://www.fundaciondelcorazon.com>.