



AGRICULTURA Y GASTRONOMÍA
3^o JORNADAS DE OTOÑO 2012

Dieta mediterránea: ¿mito o realidad?

Julio Basulto, Dietista-Nutricionista



→ Editor de la “Revista Española de Nutrición Humana y Dietética” (Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas)



→ Miembro fundador del Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la AEDN.



→ Co-autor de “No más dieta” y “Secretos de la gente sana”

Organiza:

ALIANZA
AGROALIMENTARIA
ARAGONESA

Zaragoza,
22 nov 2012

Con la colaboración de:

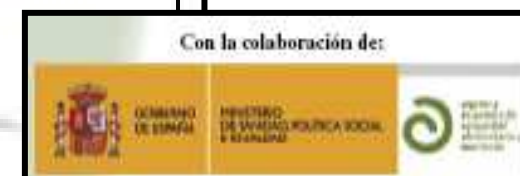
Bantierra
Banco Cooperativo Aragonés



¿Qué

es?

Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (Consenso FESNAD-SEEDO) **2011**



Dieta mediterránea

1. abundancia de alimentos de origen vegetal, mínimamente procesados y estacionales, preferentemente frescos;
2. fruta fresca como postre típico diario;
3. consumo de dulces ocasional;
4. aceite de oliva como principal fuente de grasa;
5. consumo bajo o moderado de productos lácteos (principalmente queso y yogur),

Dieta mediterránea

6. consumo bajo o moderado de pescado
7. consumo bajo o moderado de aves;
8. consumo de huevos semanal;
9. carne roja en pequeñas cantidades;
10. consumo bajo o moderado de vino, habitualmente durante las comidas.

Los estudios no permiten concluir si todos los componentes de la dieta mediterránea son protectores.

Es plausible que el patrón de ingesta en su conjunto, u otros factores relacionados con el estilo de vida, sean responsables de algunos de los beneficios.



Preguntas

1. ¿Existía el sedentarismo en la región mediterránea que dio nombre a la dieta?
2. ¿Cuáles eran las tasas de lactancia materna en dicha época?



EN CONTRA

- En los libros y manuales de referencia es difícil encontrar una única definición consensuada de dieta mediterránea → esto da lugar a múltiples interpretaciones.
- Hay autores que consideran a la dieta mediterránea como una “entelequia” o como un “constructo intelectual”

<http://www.rtve.es/tve/b/redes2007/semanal/prg362/entre2.htm>

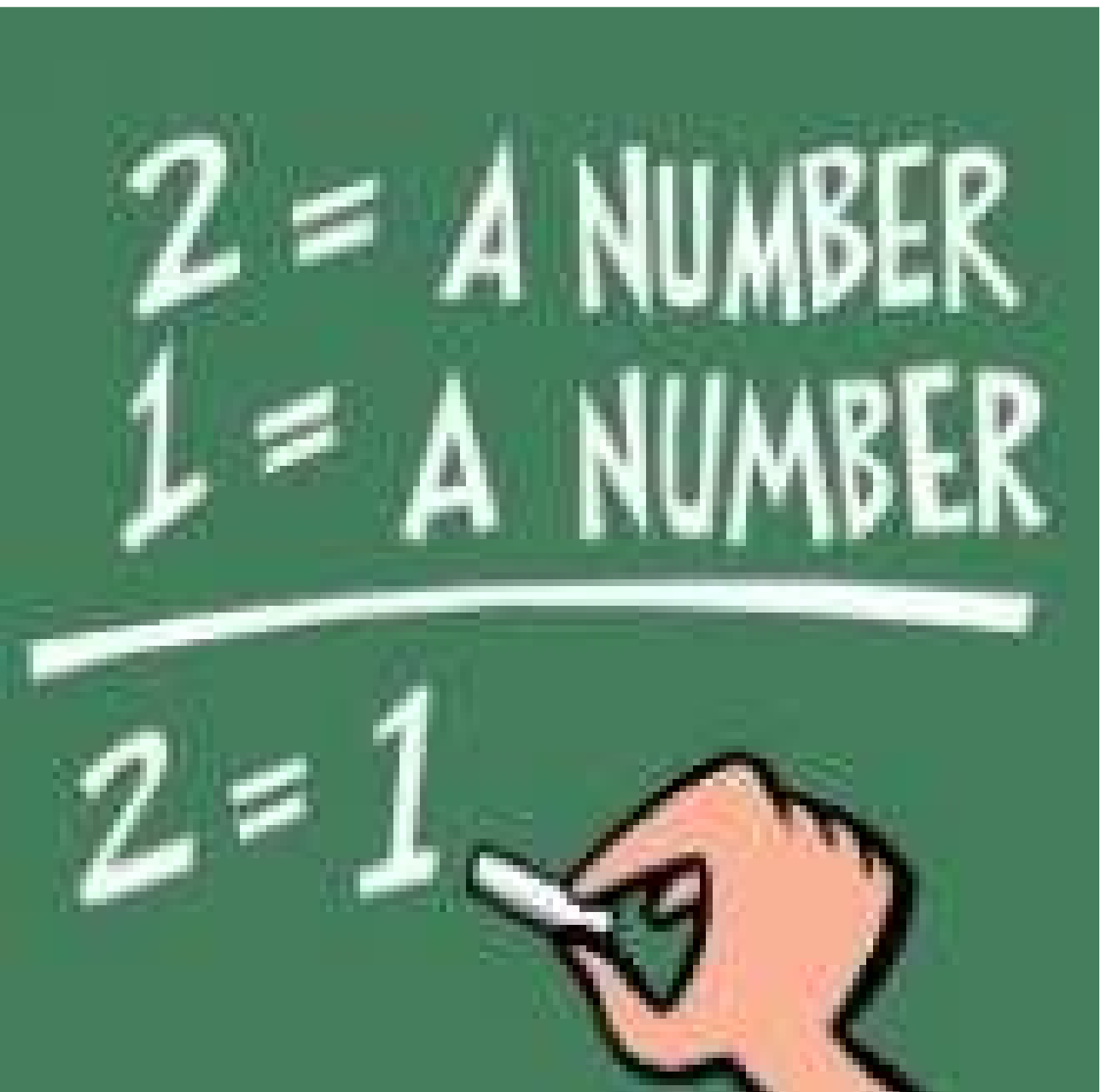
<http://www.gentedelasfor.net/noticias/articulo-15240.html>

Falacia lógica

Mediterráneo → Comían “así”.

Mediterráneo → Salud

Come *mediterráneo* y tendrás salud



SCIENTIFIC OPINION

Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to fruits and/or vegetables; (ID 1212, 1213, 1214, 1217, 1218, 1219, 1301, 1425, 1426, 1427, 1428, 1429, 1430) and to the "Mediterranean diet" (ID 1423) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006¹

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA)^{2,3}

European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy

SUMMARY

Following a request from the European Commission, the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies was asked to provide a scientific opinion on a list of health claims pursuant to Article 13 of Regulation (EC) No 1924/2006. This opinion addresses the scientific substantiation of health claims in relation to fruits and/or vegetables and to the "Mediterranean diet". The scientific substantiation is based on the information provided by the Member States in the consolidated list of Article 13 health claims and references that EFSA has received from Member States or directly from stakeholders.

Fruits and/or vegetables

The foods that are the subject of the health claims are "fruits (fresh, frozen, canned, bottled, dried, juiced)", "fruit-rich diet", "vegetables (fresh, frozen, canned, bottled, dried, juiced)", "vegetable-rich diet", and "fruits and vegetables" related to the following claimed effects: cardiac function, weight management, and blood glucose control.

The Panel notes that the type and amount of the specific fruit/vegetable and/or of the fruit/vegetable products required to obtain the claimed effects have not been indicated in the information provided; that the macro- and micronutrient composition, and the energy density, of different fruits and fruit products, and of different vegetables and vegetable products, is very variable; and that the significant differences in composition existing between such fruit/vegetable products may have an impact on the claimed effects. The Panel also notes that the health effects of "fruit-rich" and "vegetable-rich" diets

¹ On request from the European Commission, Question No EFSA-Q-2008-1953, EFSA-Q-2008-1951, EFSA-Q-2008-1911, EFSA-Q-2008-1955, EFSA-Q-2008-1956, EFSA-Q-2008-1957, EFSA-Q-2008-2016, EFSA-Q-2008-2018, EFSA-Q-2008-2060, EFSA-Q-2008-2132, EFSA-Q-2008-2143, EFSA-Q-2008-2164, EFSA-Q-2008-2145, EFSA-Q-2008-2166, EFSA-Q-2008-2161, adopted on 09 April 2011.

² Panel members: Carlo Agostini, Jean-Louis Brochez, Susan Fairweather-Tait, Albert Flynn, Lisa Goffy, Hanna Korhonen, Pagonia Lagiou, Marianne Lusk, Rosagolda Marchelli, Antonia Maria, Susan Misener, Maria Naska, Dorothy Hildgaard Frynsboel, Sappo Sakellari, Yveline Sarr, Sean (JJ) Strain, Stephen Stokkel, Sage Stotter, Daniel Topp, Heidi van Loveren and Hans Verhagen. Correspondence: efsa@efsa.europa.eu.

³ Acknowledgement: The Panel wishes to thank the members of the Working Group on Claims for the preparatory work on this scientific opinion: Carlo Agostini, Jean-Louis Brochez, Susan Fairweather-Tait, Albert Flynn, Lisa Goffy, Marianne Lusk, Hanna Korhonen, Marianne Lusk, Antonia Maria, Hildgaard Frynsboel, Sappo Sakellari, Yveline Sarr, Sean (JJ) Strain, Sage Stotter, Heidi van Loveren and Hans Verhagen.

Suggested citation: EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA): Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to fruits and/or vegetables (ID 1212, 1213, 1214, 1217, 1218, 1219, 1301, 1425, 1426, 1427, 1428, 1429, 1430) and to the "Mediterranean diet" (ID 1423) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2011;9(6):2245. [19 pp.] doi:10.1002/efsa.2245. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal

La máxima autoridad europea en nutrición no ha aprobado la declaración "la dieta mediterránea previene el riesgo cardiovascular"



dieta¹.

~ mediterránea.

1. f. Régimen alimenticio de los países de la cuenca del mar Mediterráneo **basado** preferentemente en cereales, legumbres, hortalizas, aceite de oliva **y vino.**



2012



Alcohol in the European Union

Consumption, harm and policy approaches

El alcohol es teratogénico,
neurotóxico, adictivo,
inmunosupresor, perjudicial para el
sistema cardiovascular,
carcinogénico y aumenta el riesgo
de muerte.



2012



Alcohol in the European Union

Consumption, harm and policy approaches

A pesar de que solo la mitad de la población mundial bebe alcohol, su consumo es la tercera causa de enfermedad y muerte prematura a nivel mundial, después del bajo peso al nacer y las prácticas sexuales sin protección, incluso por encima del tabaco.

World
Cancer
Research Fund



American
Institute for
Cancer Research

La evidencia científica relativa al
cáncer justifica la
recomendación de no consumir
bebidas alcohólicas.

Julio Basulto (www.juliobasulto.com), noviembre de 2012



- Los españoles ya bebemos como los anglosajones
- Casi la mitad de las mujeres españolas bebe alcohol en el embarazo
- Los españoles empezamos a beber alcohol a los 13 años
- El 20% de los varones españoles bebe alcohol a diario

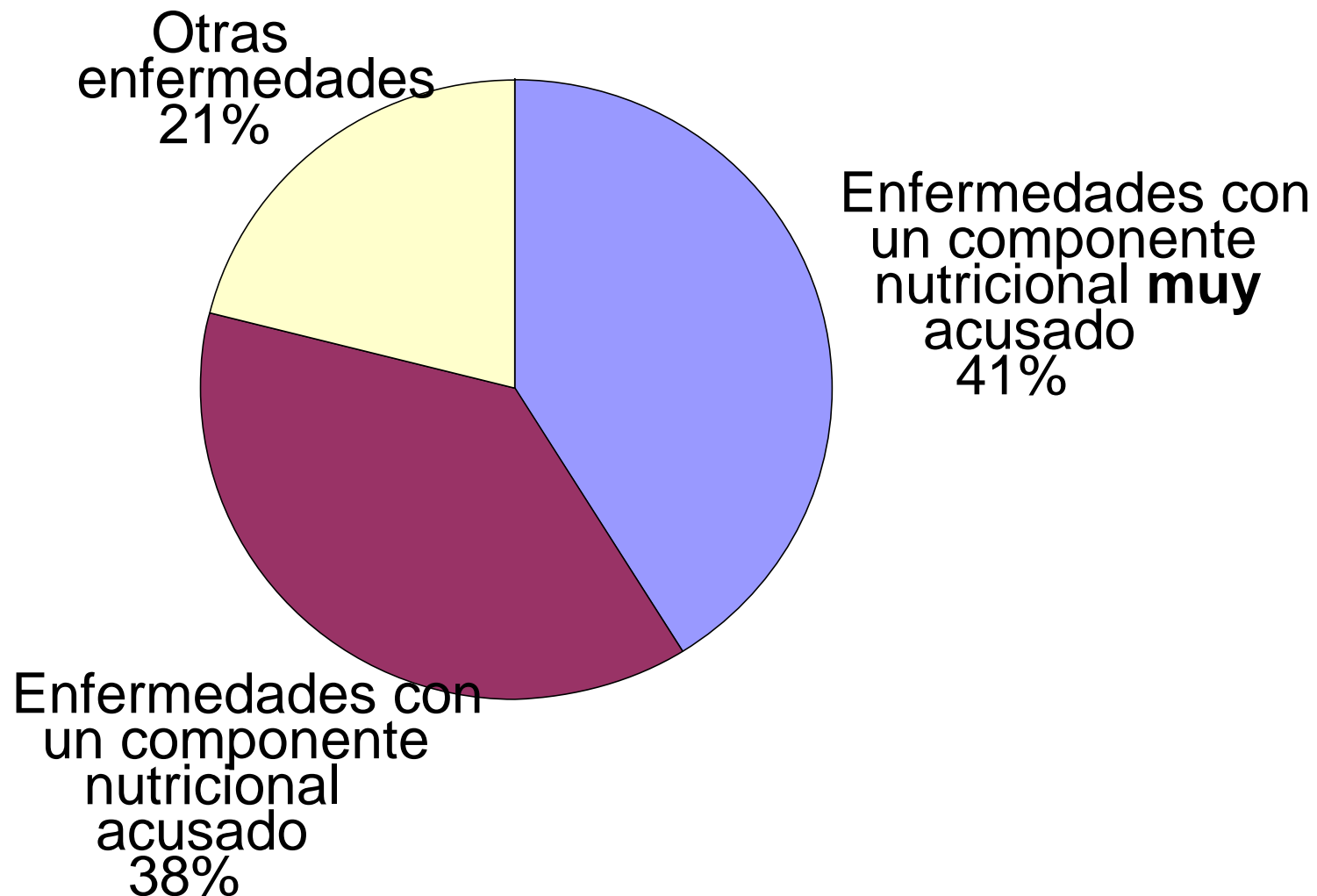


A

FAVOR

“Mejorar la nutrición
podría ser el factor
aislado más importante
para reducir las
enfermedades”

Relación entre aspectos dietético-nutricionales y pérdida de años de vida saludable.



Julio Domínguez Álvarez. Instituto de Estudios Demográficos de la UNED

- **Enf. Cardiovascular**
- **Diabetes tipo 2**
- **Cáncer**



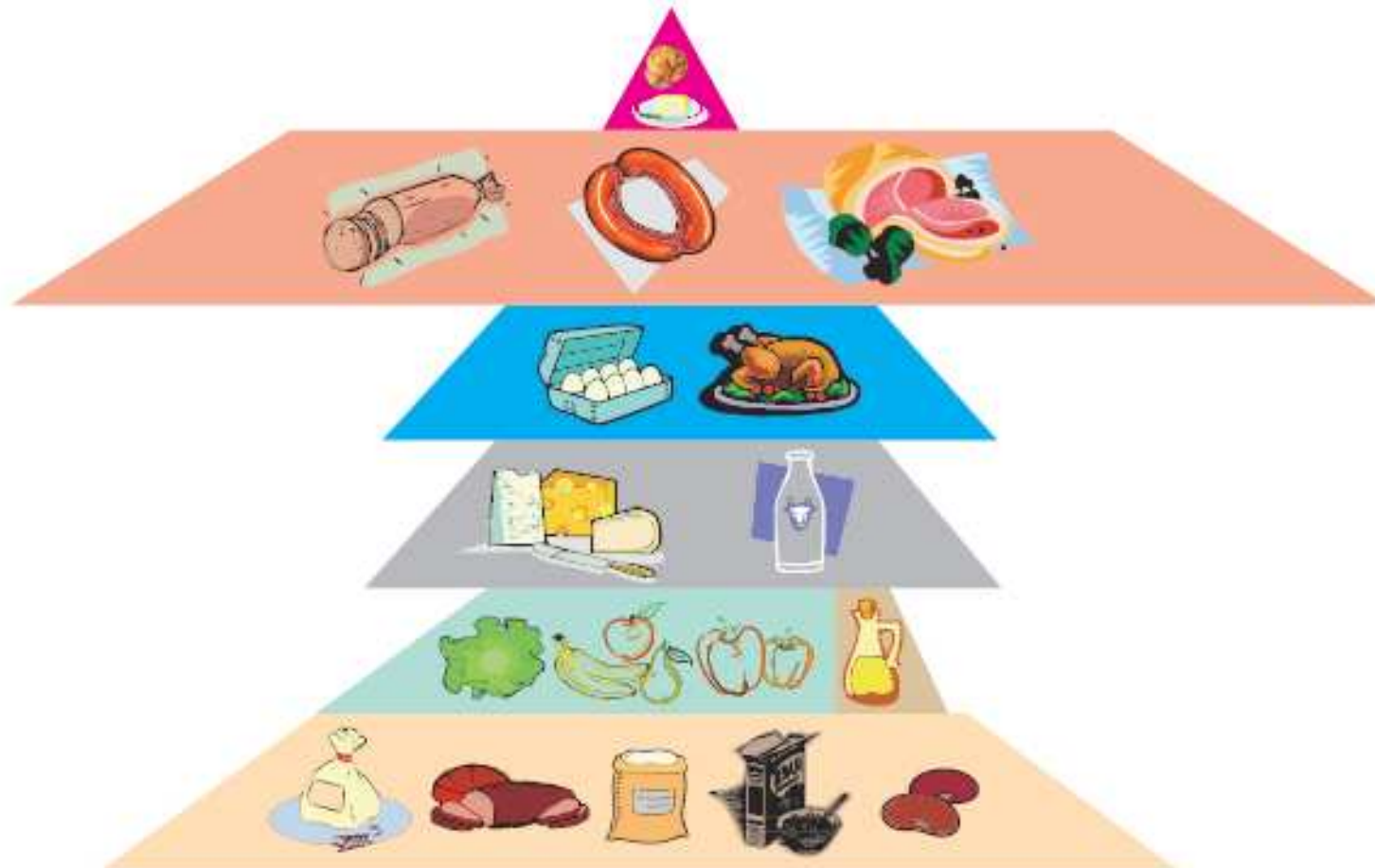
2/3 mortalidad





Uno de cada tres
personas tendrá un
cáncer a lo largo de
su vida

 United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion



Comparación del patrón de consumo alimentario real con las recomendaciones para la población Española.



ENIDE 2012

“Los datos muestran ingestas muy bajas de verduras, hortalizas, frutas y sus derivados, ingestas bajas de cereales, en su mayor parte refinados, y un consumo elevado de carnes y derivados”



OMS Europa

2011

Siga una dieta basada en una variedad de alimentos de origen principalmente vegetal, en lugar de animal.

OMS Europa

2011

La dieta mediterránea lo es

Juio Basulto (www.juiobasulto.com), noviembre de 2012

Muchas gracias por su
atención

Julia Basulto