



INTRODUCCIÓN

EL MEDITERRÁNEO: CUNA Y CRISOL

José María Ordovás

La cuenca del Mediterráneo ha sido denominada por los historiadores como la «cuna de la sociedad». Un espacio que vio nacer a las grandes culturas e imperios del mundo occidental y que sirvió unas veces como nexo de unión y otras como barrera natural para controlar sus enfrentamientos. La antropología genética ha demostrado también cómo el Mediterráneo ha sido un crisol para la amalgama de genes, incorporando a los largo de milenios genomas más allá de sus confines geográficos. Del norte los germánicos y los celtas, del sur los subsaharianos, del este los del oriente lejano y más recientemente del oeste con los amerindios. Estos intercambios no se limitaron a los ADN humanos, sino que también se amalgamaron componentes de sus culturas entre las que hemos de destacar la cultura alimentaria.

Es precisamente la alimentación, la dieta y su connotación saludable, el concepto global más asociado hoy en día con el Mediterráneo. Una dieta que ha sabido por miles de años mantener fuera de sus fronteras aquellos alimentos que probablemente eran menos saludables para sus pobladores, pero que ha sabido incorporar elementos foráneos que la enriquecían en propiedades organolépticas y saludables. Con un acierto que, dada la carencia de las tecnologías y de los conocimientos que tenemos hoy en día, resultan totalmente sorprendentes y admirables y motivo de elogio para la capacidad de observación y deducción de aquellos que nos han precedido.

La dieta mediterránea, a pesar de la vaguedad de su definición, es hoy en día, como ya apuntábamos mas arriba, sinónimo de salud en todo el mundo y probablemente el mejor embajador de los pueblos mediterráneos. Su origen es desconocido en tiempo y en espacio, probablemente porque no hubo ni fecha de nacimiento ni lugar preciso del mismo. Ha sido más bien la evolución, a lo largo de los tiempos, de un estilo de comer con diferentes gamas dependiendo de dónde, en el Mediterráneo, nos encontremos. Una dieta muy unida a la agricultura y con unos pilares que se convirtieron, hace unos dos mil años, en símbolos religiosos: el pan, el vino y el aceite de oliva. Esta base soporta una cornucopia de productos del campo, coronados por pescado y pequeñas cantidades de carne. Sin embargo, como ya se ha comentado más arriba, los elementos básicos se han ido enriqueciendo con influencias unas veces próximas, como es el caso de las contribuciones del mundo musulmán (ej.: el arroz, los cítricos, las almendras, las granadas, las berenjenas y gran variedad de nuevas especias) y otras de lugares más lejanos como las patatas, los tomates, los pimientos y las judías, entre otros.

Convirtiéndose alguno de ellos en representantes e integrantes indispensables de la dieta mediterránea actual, con un perfecto «maridaje» de sabor y salud con los productos ancestrales. Este es el caso del tomate. Hoy en día, gracias a las investigaciones científicas, sabemos de una manera racional que el aporte vitamínico de esta fruta se multiplica en presencia de aceite de oliva. Algo que el empirismo de nuestros antepasados había reconocido y materializado en la tradición de la ensalada de tomate o en el sofrito. Ejemplos similares se encuentran en las complejas mezclas de especias que utilizaban y utilizamos en unas estaciones u otras, y que hoy apreciamos por su sabor y que en el pasado eran adyuvantes esenciales para combatir las infecciones que periódicamente invadían de manera masiva y letal a nuestros antepasados hasta tiempos relativamente recientes.

Esta obra representa también una fusión de los ingredientes científicos de la dieta mediterránea, desde su historia clásica hasta la revolución genética y la epigenética. Sin olvidarnos de la etimología de la palabra *dieta*, que incluye no solo la alimentación sino también el estilo de vida en general, entre los que hemos de tener siempre presente la actividad física.

La relación dieta-salud es importante sobre todo a la hora de la prevención. Prácticamente todas las enfermedades comunes y crónicas tienen un componente de predisposición genética y un componente medioambiental entre los que destacan los hábitos nutricionales. Es precisamente esa interacción gen-dieta la que define en buena parte nuestro riesgo individual de padecer enfermedades cardiovasculares o metabólicas, o de desarrollar o no obesidad. A la hora de la prevención de las enfermedades del envejecimiento siempre se ha predicado que cuanto antes se empiece la prevención más probabilidades se tendrán de evitar o retrasar la aparición de las mismas. Lo que la investigación de las últimas décadas nos ha venido ha demostrar es que la prevención hay que empezarla incluso antes del nacimiento, mediante una alimentación apropiada de la madre durante el embarazo, o incluso antes del mismo por parte tanto de la madre como del padre. Dada la importancia del periodo fetal y de los primeros años de la vida en la salud del adulto, hemos hecho énfasis en estos aspectos con varios capítulos dedicados a estas etapas del crecimiento («Nutrición precoz y desarrollo cerebral»; «La alimentación de la madre, el bebé y el niño»; «Alimentación del adolescente»). Así mismo, es importante reconocer que vivimos en un mundo que envejece generación tras generación, sobre todo en los países industrializados. Las pirámides tradicionales de población están desapareciendo como tal y podrían, en los casos más extremos, convertirse en pirámides invertidas, en las cuales el número de personas de la tercera edad superaría al número de niños y adolescentes. Ante esta tendencia, es muy importante la alimentación de las personas mayores para conservar no solo su salud básica, sino también el mantener una vitalidad que les haga transitar por esa etapa con la mejor calidad de vida posible. Para ello contamos con el artículo de «Cómo alimentarse para envejecer con salud».

Inciendo de nuevo en el concepto de «dieta» como estilo de vida, nos adentramos en el siguiente bloque de esta obra en el que se contempla lo que comemos (la dieta mediterránea, incluyendo los productos que vienen realmente de las aguas del Mediterráneo), la «funcionalidad» de lo que comemos (los alimentos funcionales), cuándo lo comemos (la cronobiología),



con qué lo regamos (el vino y el alcohol) y cómo consumimos las calorías ingeridas para nuestro beneficio físico y mental (la actividad física).

Tras ese paso con visión de satélite de la dieta mediterránea, descendemos a las enfermedades sobre las que su práctica ha demostrado beneficios a un nivel más alto o menos de evidencia científica. De esta manera visitamos la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. No hay duda de que es en las enfermedades cardiovasculares donde el listón de la evidencia científica se ha colocado más alto, gracias al estudio PREDIMED; y precisamente la extensión del mismo, el PREDIMED+, tiene como objetivo el emular a la primera edición, pero centrándose en la obesidad. Otros estudios como el CORDIOPREV también llevarán la evidencia de la dieta mediterránea no solo al campo de las enfermedades cardiovasculares, sino también al de la prevención de la diabetes.

Un aspecto importante y crítico de ese envejecimiento de la población del que hablábamos es el declive cognitivo que tiene lugar con la edad y el aumento en la prevalencia de enfermedades neurológicas, entre las que destacan la demencia senil y el alzhéimer. A este respecto, el PREDIMED ha permitido demostrar muy recientemente que la dieta mediterránea extiende sus beneficios más allá del corazón para alcanzar al cerebro y sus funciones. El estudio se llevó a cabo comparando tres grupos de participantes en PREDIMED. El primero de ellos consistió de 127 sujetos que consumieron durante los cinco años del estudio la dieta mediterránea enriquecida en aceite de oliva extra virgen; el segundo grupo incluía a 112 participantes que consumieron la dieta mediterránea enriquecida en frutos secos; y, finalmente, el grupo control consistió en 95 individuos que consumieron la dieta reducida en grasa. La edad media de los participantes en este estudio fue de 66,8 años y había un número similar de hombres y mujeres. Los participantes fueron sometidos a diferentes pruebas mentales, verbales y cognitivas al principio del estudio y hacia el final del mismo. Los investigadores calcularon los niveles de función cognitiva en aspectos concretos (ej.: atención, memoria, flexibilidad) y globalmente antes y después de las diferentes intervenciones.

Los resultados mostraron que ambas dietas mediterráneas tuvieron efectos positivos sobre diferentes aspectos cognitivos cuando se compararon a la dieta control. Sin embargo, no hubo diferencias significativas entre las dos versiones (la enriquecida en aceite de oliva o la enriquecida en frutos secos), viniendo a demostrar que las dos son protectoras contra el declive cognitivo asociado con la edad. Estos resultados son consistentes con los que se habían derivado de estudios observacionales, pero su novedad es que llevan estos hallazgos al más alto nivel de evidencia científica al tratarse de un estudio clínico randomizado. Los mecanismos por los cuales la dieta mediterránea ejerce su protección no pueden ser definidos con la precisión de este tipo de estudios, pero de manera especulativa se podrían sugerir los efectos antioxidantes y antiinflamatorios asociados al aceite de oliva y a los frutos secos. También debemos ser cautos en nuestras conclusiones, ya que el objetivo inicial del estudio PREDIMED no fue el examinar los aspectos cognitivos, y por lo tanto estos hallazgos positivos y prometedores deben replicarse en otros estudios y consolidar los mecanismos con estudios más básicos.

Otros aspectos menos biológicos, pero igualmente importantes, sobre todo en términos de lo que consumimos de manera habitual y, por lo tanto, la adherencia a la dieta mediterránea, vienen definidos por la manera en que la población general recibe la información acerca de la relación entre la nutrición y la salud, y en particular de la relación entre la dieta mediterránea y la salud. Esta «educación» suele ser a través de la prensa popular, y más recientemente a través de las redes sociales, en las que se encuentra una tremenda diversidad de opiniones más o menos justificadas por el conocimiento científico. Esto nos lleva también a la influencia de la propaganda, que en muchas ocasiones nos lleva a la globalización de hábitos y a la introducción de nuevos alimentos, en lugar de promover los que son parte de la tradición. Finalmente, está ese binomio del estado socioeconómico y la educación. Una educación que nos va a llevar a distinguir entre lo que tiene más sentido común y lo que son promesas vacías de beneficios inexistentes, y que normalmente está asociada a un nivel socioeconómico más elevado.

El último bloque de la obra está dedicado a las nuevas ciencias de la nutrición que se han desarrollado alrededor de la genética y la epigenética, y que prometen llevar al público en general las ventajas de una nutrición y hábitos personalizados para extraer el máximo rendimiento de nuestros genes, y también acallar aquellas variaciones genéticas que nos predisponen a esas enfermedades comunes de las que hemos hablado en varias ocasiones. Antes mencionábamos la necesidad de comenzar la prevención de una manera precoz. Precisamente la genética nos dará el conocimiento y las herramientas para determinar la predisposición a la enfermedad incluso antes del nacimiento, y de esta manera actuar en consecuencia para prevenirla. Pero eso no es todo. También el PREDIMED nos ha venido a demostrar que nunca es tarde para comenzar la prevención, ya que incluso en estos sujetos con edades medias en la sexta década de la vida, una dieta más en consonancia con sus genes fue capaz de prevenir significativamente el ictus durante los cinco años que duró el estudio.

La obra se cierra con un regreso al futuro. El Mediterráneo fue en la antigüedad el motor económico del mundo conocido. Las crónicas, las evidencias arqueológicas nos describen una vibrante actividad económica entrecruzando todos los puntos del compás mediterráneo, que probablemente no tendría nada que envidiar a la que existe hoy en día. Sin embargo, cada momento de la historia tiene sus retos y el entorno mediterráneo tiene que confrontar los que se avecinan en forma de una competición global cada vez más enconada y no olvidarnos de esa espada de Damocles del calentamiento global que amenaza cambiar, como ya ha ocurrido en otras eras geológicas, la geografía, la cultura y la salud de las poblaciones mediterráneas.