

¿Seguimos fieles a la dieta mediterránea?

Autores: Beatriz Blasco Pérez (*), Mar López Ibáñez (*), José Mínguez Platero (**), Carlos Herrero Gil (***)

(*) – Enfermeras del CSI de Carlet – Valencia.

(**) – Médico del CSI de Carlet – Valencia

(***) – Enfermero del CS Corea/Gandia – Valencia

e-mail: herrero_cargil@gva.es

Introducción

La dieta mediterránea se encuentra en un momento de reconquista. España dedica más del 60% de su superficie cultivable a los productos típicos mediterráneos, cerca de la mitad de las exportaciones de productos agroalimentarios se corresponden con productos propios de la dieta mediterránea y, se aprecia un aumento de la popularidad de frutas, hortalizas, aceite de oliva y pescado.

Existe una cierta división de opiniones respecto a si los españoles siguen fieles a la dieta mediterránea o han abandonado la alimentación tradicional en pro de costumbres menos saludables. El informe de la ponencia sobre la dieta mediterránea impulsado por el Senado, destaca como los españoles, a pesar de haber variado considerablemente sus hábitos alimentarios, no han perdido el interés por los productos tradicionales.

Los últimos estudios acerca de los hábitos alimentarios parecen concluir que existe una tendencia a alimentarse de manera más saludable, pero sin abandonar las rutinas que rodean al hecho alimentario, estas rutinas siguen adheridas a la modernidad y nuestro ritmo de vida (compras muy espaciadas, preparación rápida y fácil y consumo en solitario).

Nuestro objetivo en este trabajo, ha sido comprobar el grado de cumplimiento de la dieta mediterránea, por parte de las personas que acuden a la consulta de enfermería para realizar el examen de salud del adulto, en una zona básica de salud.

Material y método

Tipo de estudio y selección de los sujetos

Se realizó un estudio descriptivo transversal en un centro de salud rural. Se recogieron un total de 543 encuestas. Los sujetos fueron seleccionados mediante tres estrategias distintas y en dos años consecutivos, 2008 y 2009:

- 1.- El grupo de 24 años, se formó de los que acuden previa cita, a la vacunación de la dosis de recuerdo del tétanos. Se recogieron un total de 178 encuestas.
- 2.- El grupo de 40 años, se formó de los que acuden previa cita a la realización de las revisiones del adulto sano, que se realizan en nuestra comunidad. Se recogieron un total de 216 encuestas.
- 3.- El grupo de 60 años, se formó de los pacientes incluidos cada año en el listado de vacunación de la gripe, también previa cita. Se recogieron un total de 149 encuestas.

Recogida de datos

Se realizó mediante la autocumplimentación de un cuestionario breve, validado previamente, de 14 preguntas, sobre el grado de cumplimiento de la dieta mediterránea. Este cuestionario es el que fue usado en el estudio PREDIMED, que se inició con el objetivo de evaluar los efectos de la

dieta tipo mediterráneo en la prevención primaria de la morbilidad y la mortalidad cardiovascular. Se suman todos los puntos obtenidos, hasta un máximo de 14, cuanto más se aproxime a 14, mayor es el cumplimiento de la dieta mediterránea. Se creó una base de datos *ad hoc*, para facilitar el registro de los datos, mientras que el tratamiento de los datos se ha realizado mediante el paquete SPSS 12.0 para windows.

Resultados

¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Si= 1 punto
--	-------------

Edad, años	P1 n (%)
24	148 (78)
40	184 (81)
60	134 (88)
Total muestra	466 (82)

¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.?)	2 ó más cucharadas = 1 punto
---	------------------------------

Edad, años	P2 n (%)
24	154 (81)
40	196 (86)
60	129 (86)
Total muestra	479 (84)

¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día? (las guarniciones o acompañamientos = ½ ración)	2 ó más (al menos una de ellas en ensalada o crudas) = 1 punto
---	--

Edad, años	P3 n (%)
24	115 (60)
40	167 (74)
60	126 (83)
Total muestra	408 (72)

¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	3 ó más al día = 1 punto
--	--------------------------

Edad, años	P4 n (%)
24	81 (42)
40	142 (63)
60	122 (80)
Total muestra	345 (61)

¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día? (una ración = 100-150 g)	Menos de 1 al día = 1 punto
--	-----------------------------

Edad, años	P5 n (%)
24	117 (62)
40	152 (67)
60	130 (85)
Total muestra	399 (70)

¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (porción individual = 12 g)	Menos de 1 al día = 1 punto
--	-----------------------------

Edad, años	P6 n (%)
24	142 (75)
40	189 (83)
60	135 (89)
Total muestra	466 (82)

¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, biter) consume al día?	Menos de 1 al día = 1 punto
---	-----------------------------

Edad, años	P7 n (%)
24	124 (65)
40	188 (83)
60	133 (87)
Total muestra	445 (78)

¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	3 ó más vasos por semana = 1 punto
--	------------------------------------

Edad, años	P8 n (%)
24	9 (5)
40	26 (11)
60	43 (28)
Total muestra	78 (14)

¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? (un plato o ración = 150 g)	3 ó más por semana = 1 punto
---	------------------------------

Edad, años	P9 n (%)
24	51 (27)
40	84 (37)
60	56 (37)
Total muestra	191 (34)

¿Cuántas raciones de pescado-marisco consume a la semana? (un plato, pieza o ración = 100-150 g de pescado ó 4-5 piezas ó 200 g de marisco)	3 ó más por semana = 1 punto
---	------------------------------

Edad, años	P10 n (%)
24	69 (36)
40	98 (43)
60	74 (49)
Total muestra	241 (42)

¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera), como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	Menos de 3 por semana = 1 punto
--	---------------------------------

Edad, años	P11 n (%)
24	135 (71)
40	189 (83)
60	124 (82)
Total muestra	448 (79)

¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana? (una ración 30 g)	1 ó más por semana = 1 punto
---	---------------------------------

Edad, años	P12 n (%)
24	117 (62)
40	137 (60)
60	106 (70)
Total muestra	360 (63)

¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (carne de pollo: una pieza o ración = 100-150 g)	Si = 1 punto
--	--------------

Edad, años	P13 n (%)
24	148 (78)
40	176 (77)
60	129 (85)
Total muestra	453 (79)

¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	2 ó más por semana = 1 punto
--	---------------------------------

Edad, años	P14 n (%)
24	148 (78)
40	197 (87)
60	142 (93)
Total muestra	487 (85)

Conclusiones

Tres son los alimentos que se consideran emblemáticos de la cultura culinaria mediterránea: aceite de oliva, cereales (trigo) y vino, aunque a nivel nutricional destacan más alimentos: fruta fresca, verduras y hortalizas, frutos secos, otros cereales, legumbres, bastante pescado frente a un consumo no muy elevado de carnes, y pequeñas cantidades de productos lácteos.

A la vista de los resultados estamos lejos de hacer la dieta mediterránea, se mantiene un buen consumo de verduras y aceite de oliva, pero se ha reducido el consumo de frutas, legumbres y vino. Por otra parte, se observa un elevado consumo de carne frente al pescado.

En la dieta mediterránea se incluyen otros elementos que complementan la comida y que sin duda contribuyen a sus efectos beneficiosos para la salud: platos atractivos y sabrosos, elaborados sin prisas, compartidos con familiares, sentados a la mesa y seguidos de largas sobremesas que alivian el estrés cotidiano, sin embargo los nuevos sistemas de organización doméstica, la importancia de las comidas de trabajo y el incremento de ingresos dedicados al ocio, son solo algunos de los factores que han hecho cambiar los hábitos alimentarios.

Los últimos estudios acerca de los hábitos alimentarios parecen concluir de manera parecida, parece existir una tendencia a alimentarse de forma más saludable, pero manteniendo las rutinas adheridas a la modernidad, a nuestro ritmo de vida.