

Els beneficis de la dieta mediterrània

Una alimentació sana, saludable, variada i equilibrada representa un dels pilars del benestar i la salut de les persones, avui i en el futur.

El concepte de dieta mediterrània apareix després d'estudis epidemiològics realitzats ja fa més de 30 anys, en els que es va demostrar que els països d'aquesta zona tenien una de les taxes de mortalitat més baixes per malalties cardiovasculars (infart de miocardi, angina de pit i accidents cerebrovasculars) i de càncer, juntament amb xifres baixes de colesterol. Aquests fets, van atribuir un paper beneficiós a la dieta i per aquest motiu la dieta mediterrània es recomana com a cardiosaludable.

La dieta mediterrània no persegueix unes mesures dietètiques, sinó que pretén ser un estil de vida. Ens indica quins són els aliments protagonistes i en quina mesura els hem de consumir per aconseguir una estat nutritiu òptim, que sempre s'ha d'acompanyar d'exercici físic regular (almenys durant mitja hora al dia). És important que no restringim o prohibim aliments. El que s'ha de fer és consumir-los de manera moderada i en les quantitats adequades.

El model alimentari mediterrani es pot resumir amb els següents consells:

1. Utilitzar l'oli d'oliva com a principal grassa d'addició. Es pot utilitzar en cru i per cuinar. Conté un 80% d'àcid oleic i és ric en antioxidants. Es recomana de dues a quatre cullerades al dia d'oli d'oliva verge, no manipulada.

2. Consumir aliments vegetals en abundància: fruites, verdures, llegums i fruits secs. En general crus, bullits o rostits al forn.

3. El pa i els aliments procedents de cereals (pasta, arròs i els seus integrals) haurien de formar part de l'alimentació diària.

4. Els aliments poc processats, frescos i locals són els més adequats.

5. Consumir diàriament productes làctics, principalment iogurt i formatges. Aporten minerals i vitamines i tenen un gran valor nutritiu. A més a més, el iogurt millora l'equilibri de la flora intestinal.

6. La carn vermella s'ha de consumir en moderació i si pot ser com a part de guisats i altres receptes. La carn és rica en ferro, minerals i vitamines del grup B. Es recomana el pollastre i el gall d'indi i també el pernil ibèric.

7. Consumir peix en abundància (blan i blau) i ous amb moderació. Ja que presenten un alt contingut proteic imprescindible per afavorir el creixement i la regeneració dels teixits de l'organisme.

8. La fruita fresca hauria de ser el postre habitual i, ocasionalment, dolços, pastissos i postres làctics.

9. L'aigua és la beguda per excel·lència en el Mediterrani. El vi s'ha de prendre amb moderació i en els àpats. Cal evitar les begudes ensucrades i/o carbonatades.

10. Realitzar activitat física tots els dies (tant important com menjar adequadament). És fonamental estar actius per el manteniment de la salut i prevenir una sèrie de malalties com obesitat, hipertensió... A més l'exercici equilibra la relació entre l'energia que ingerim i la que gastem.

Des de ben petits és important seguir uns bons hàbits alimentaris, aprendent a menjar sa, amb una gran varietat d'aliments i de manera equilibrada. El millor és seguir les pautes que ofereix la dieta mediterrània, reconeguda per tots els nutricionistes del món, aconseguint així un millor estat de benestar, bona salut i la sensació de sentir-se bé.



Assessors en nutrició i dietètica

Carrer Mestre Garriga 10 baixos
08500 Vic Barcelona
t 93 883 61 06
info@equilibria.cat
www.equilibria.cat

