

DIETA MEDITERRÁNEA: DE ALGECIRAS A ESTAMBUL

desde nivel B1 / costumbres / reportaje / Clara de la Flor

(acento castellano)



A orillas del Mediterráneo, las gentes del sur de Europa han forjado un carácter despierto y una forma de entender el mundo basada en el intercambio cultural. El clima y los productos propios de esta parte del continente han hecho el resto. El mar, el sol y la dieta mediterránea son los principales componentes del estilo de vida más saludable de Europa.

Gracias a Ancel Keys, más conocido como “Mr. Cholesterol”, hoy conocemos los efectos nocivos¹ de las grasas animales en nuestro organismo. Este fisiólogo norteamericano fue el responsable de la primera investigación sobre el tema dieta-colesterol-enfermedad coronaria² conocida como *Estudio de los siete países*, donde demostró que la incidencia de enfermedades coronarias en el área del Mediterráneo era significativamente menor que en otros países del norte de Europa. Además de ser dos veces portada³ del *Time Magazine* y de llegar a la edad de 101 años, fue el creador del término “dieta mediterránea”.

Veamos los orígenes y el funcionamiento de un modo de vida milenario⁴ que, como muchas cosas en el sur de Europa, no se aprecian lo suficiente hasta que algún extranjero demuestra sus virtudes⁵.

JUGANDO CON LA MAREA⁶

“Mediterráneo” viene del latín *mediterraneus*, y quiere decir ‘mar entre tierras’. Pero a pesar de que es un mar casi cerrado, ha sido el generador de un pueblo mestizo⁷ por el que viajan, desde hace siglos, personas, productos y técnicas de elaboración.

El tomate, el pimiento y la patata originarios de América, el arroz de Asia o las naranjas de Extremo Oriente son algunos de los productos típicos utilizados en la cocina mediterránea. Todos ellos son la muestra⁸ más visible y actual del carácter multicultural de la región. Por otro lado, la presencia de griegos, romanos y árabes se deja ver en muchas ciudades en las costumbres, el lenguaje o la arquitectura.

Este crisol de culturas es la cuna⁹ de la dieta mediterránea, un conjunto de hábitos alimenticios que hoy hacen furor¹⁰ en Europa y todavía no conoce enemigos. La dieta mediterránea tiene como símbolo el aceite de oliva, incluye el vino, los cereales, las legumbres, los lácteos, todas las frutas, verduras y hortalizas¹¹ que uno pueda imaginar, mucho pescado y, eso sí, carne en pequeñas cantidades. Ideal, ¿no? Además, para reforzar nuestra fe en ella, contamos con el apoyo de¹² la UNESCO: al ser incluida en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se hizo hincapié¹³ en que además es “un elemento cultural que propicia¹⁴ la interacción social”. Y es que la palabra “dieta” viene del griego *diaita*, que quiere decir ‘estilo de vida equilibrada’.

Si todavía queda algún escéptico, ecologista o amante del movimiento *slow food*, tenemos aún varios argumentos más para defenderla: esta dieta promueve¹⁵ el consumo de productos frescos, locales y de temporada.

TÉCNICAS MILENARIAS

El clima mediterráneo no solo hace que muchas zonas se parezcan entre sí. Los campos de olivos, naranjos y vides¹⁶, o los campos de trigo de color dorado son un paisaje habitual en los países mediterráneos. Pero, además, dependiendo de las zonas, también podemos encontrar campos muy verdes con tierras realmente fértiles donde se cultivan infinidad de verduras, como la famosa huerta¹⁷ murciana en el sureste de España.

Pero no solo existen paisajes comunes en el sur de Europa, sino que hay además una serie de técnicas que han perdurado¹⁸ a lo largo de los siglos y que se han extendido por todas estas poblaciones. Por eso, es normal encontrar tomates secos tanto en Italia como en España, olivas en los mercados turcos, griegos o españoles y la presencia del orégano es habitual en muchos platos italianos o griegos.

Una técnica habitual en la costa mediterránea para conservar el pescado es la salazón. Consiste en secar y conservar los alimentos con sal. En España, los habitantes de Murcia y Alicante, por ejemplo, son grandes aficionados a tomar en el aperitivo¹⁹ unos trocitos de hueva (huevos de pescado) o de mojama (lomo²⁰ de atún) conservados con esta técnica. Los inventores fueron los fenicios²¹, un pueblo que comerciaba²² por todo el Mediterráneo en la Edad Antigua. Este pueblo marinero y negociante²³ tenía colonias repartidas por toda la costa del mar Mediterráneo y, en sus continuos viajes, ayudó a la propagación de la cultura entre los distintos pueblos. El pueblo fenicio es el creador del alfabeto fonético y el que llevó la escritura a los griegos.

ME GUSTA EL JUEGO Y EL VINO

“Los hombres se invitan no para comer y beber, sino para comer y beber juntos”, es una frase que escribió Plutarco y que nos traslada directamente a una manera de entender la vida que ha deslumbrado²⁴ a más de un forastero²⁵. Comer y beber con los amigos es una forma de ocio habitual en todos los pueblos del Mediterráneo; uno no se sienta a comer a la mesa únicamente para comer, sino que las horas de las comidas sirven para relacionarse con la familia, los amigos, los compañeros de trabajo...

La vid es otro de los símbolos de la dieta mediterránea, pero no tanto por su fruto, la uva, sino por el vino. Un vaso de vino tinto al día durante la comida es cardiosaludable²⁶. Las características más sobresalientes²⁷ de esta dieta son su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, carbohidratos complejos y fibra. Además es muy rica en sustancias antioxidantes.

Estas son las virtudes que se le atribuyen²⁸ a este tipo de alimentación en la que el trigo, la vid y el olivo son verdaderos símbolos. Si no, solo hay que preguntar en los bares españoles por uno de los desayunos preferidos de sus clientes. Muy fácil: tostadas con tomate rallado²⁹ y aceite de oliva en Andalucía y *pa amb tomaquet* en Cataluña, donde el tomate se unta³⁰, pero no se ralla (allí, rallar el tomate es casi un sacrilegio).

A pesar de su gran historia y su prestigio, los expertos aseguran que los hábitos de la dieta mediterránea se siguen cada vez menos en sus países de origen y que España es el primero en el abandono de esta práctica

diaria. Uno de los medidores³¹ que ha dado lugar a esta afirmación es el alto índice de obesidad infantil. Paralelamente la ciencia avanza, y cada día crecen los interesados en que la dieta mediterránea continúe su camino. A finales de la primera década del siglo XXI, un estudio publicado por la revista *British Medical Journal* aseguraba³² que este tipo de alimentación nos protegía de muchas enfermedades crónicas, incluyendo el alzhéimer, el párkinson y hasta el cáncer. Y después de todo esto, ¿todavía creen que es casualidad que estas tierras dieran origen a la famosa frase *mens sana in corpore sano*?

* Más información en: www.fdmed.org

Reportaje publicado en el número 37 de la revista Punto y Coma. hablacultura.com

1 nocivo: harmful **2 enfermedad coronaria:** heart disease **3 portada:** cover **4 milenario:** ancient, 1000-year-old **5 virtud:** virtue **6 marea:** tide **7 mestizo:** ethnically or culturally mixed **8 muestra:** indication **9 cuna:** origin **10 hacer furor:** to be all the rage **11 hortalizas:** produce, vegetables **12 contar con el apoyo de:** to enjoy the support of **13 hacer hincapié:** to emphasize **14 propiciar:** to encourage **15 promo-ver:** to foster **16 vid:** (grape) vine **17 huerta:** fertile region, orchard **18 perdurar:** to persist **19 aperitivo:** appetizer **20 lomo:** back **21 fenicio:** Phoenician **22 comerciar:** to trade **23 negociante:** commercial **24 deslumbrar:** to dazzle **25 forastero:** foreigner **26 cardiosaludable:** good for the heart **27 sobresaliente:** outstanding **28 atribuir:** to ascribe **29 rallado:** grated **30 untar:** to spread **31 medidor:** gauge **32 asegurar:** to assure, maintain