GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Salut i Dieta Mediterrània.

+ Notícies | 24/11/2013 | 21:33

Les dones, la gent més gran de 62 anys, els consumidors moderats d'alcohol i els que fan exercici físic presenten una major adherència a la dieta mediterrània.

“Les dones i la gent gran segueixen més la dieta mediterrània” llegia en un a nota de premsa fa uns pocs dies, nora amb la qual hem preparar el següent article.

Les dones, la gent més gran de 62 anys, els consumidors moderats d'alcohol i els que fan exercici físic presenten una major adherència a la dieta mediterrània, d'acord amb les dades publicades en un article del Journal of the American Dietetic Association. Per contra, ser home i obès són els factors que es relacionen amb una alimentació més allunyada dels paràmetres que es consideren saludables.

Un estudi publicat al Journal of the American Dietetic Association assenyala les característiques relacionades amb una alimentació saludable. "Des del punt de vista clínic, aquests resultats són importants perquè ens permeten conèixer el perfil i les característiques dels subjectes que pitjor patró alimentari tenen i, per tant, en els quals caldria realitzar una intervenció nutricional en l'aspecte preventiu ", explica María del Carmen Patino Alonso, professora de la Facultat de Medicina de la Universitat de Salamanca i autora principal de l'article.

Una de les conclusions més significatives és que les persones majors de 62 anys "tenen més del doble de possibilitats de complir la dieta mediterrània". Els investigadors consideren que aquesta dada indica que a major edat, les persones es preocupen més per la seva salut. "Tenen en compte sobretot el que no han de menjar", afirma Carmen Patino.

Ser dona és un altre dels grans factors que es vinculen a l'alimentació saludable , encara que les diferències amb l'home es difuminen en les generacions més joves. L'estudi no explora les raons, però els seus autors creuen que pot dependre de l'estil de vida, ja que els joves d'ambdós sexes estan més ocupats amb la feina o els estudis i tendeixen a consumir menjar precuinat, per exemple.

Reforça aquesta idea la comparació amb un altre estudi realitzat al Marroc, en què les dones joves eren el sector de la població que més complia la dieta mediterrània. El fet que les dones marroquines habitualment realitzen la seva vida dins de la llar sembla determinant perquè dediquin més temps a una bona alimentació.

Exercici físic

Una altra dada interessant de l'estudi espanyol és que les persones que realitzen exercici tenen 1'6 vegades més probabilitats de complir la dieta mediterrània. Aquest fet podria indicar que la preocupació per l'alimentació també està associada a altres estils de vida saludables. Així mateix, les que consumeixen alcohol de manera moderada compleixen en major mesura amb aquesta alimentació saludable, davant els abstemis i als que beuen molt.

Per contra, els pacients obesos compleixen la dieta mediterrània la meitat menys que la mitjana. "Sembla que entren en una dinàmica d'abandonament, en la qual no fan exercici i no compleixen les recomanacions nutricionals i això, al seu torn, fa que el problema de l'obesitat s'agreugi", assenyala José Ignacio Recio Rodríguez, investigador de la Alamedilla.

Els resultats que es reflecteixen en aquest article, recentment publicat, formen part de l'ampli estudi Evident, que ha estudiat diversos aspectes de la salut de pacients d'Atenció Primària de Salamanca, Valladolid, Barcelona, Conca, Bilbao i Saragossa que tenien entre 20 i 80 anys sense patologies greus. En aquest cas, s'han inclòs 1.553 subjectes, una àmplia mostra que, segons els autors, permet treure conclusions molt fiables.

La base de la investigació ha estat un qüestionari de 14 ítems sobre l'alimentació de cada un dels participants. Un grup de preguntes avaluen aspectes positius com l'ús d'oli d'oliva a la cuina i el consum de diversos productes de la dieta mediterrània: vegetals i hortalisses, fruites, llegums, peix, vi negre, fruits secs i salsa de tomàquet casolana.

Altres avaluen els aspectes negatius, com el consum de carn vermella, greixos animals, begudes riques en sucres i rebosteria comercial. Per considerar que una persona té una alimentació saludable ha d'arribar a 9 ítems correctes, ja sigui per consumir els nutrients saludables o per evitar els que no ho són.

Hi ha un gran consens científic sobre els beneficis que té per a la salut la dieta mediterrània tradicional, especialment en la prevenció de malalties cardiovasculars, pel que és important conèixer els hàbits alimentaris de la població i tractar de millorar- com a mesura de prevenció. Font: DiCYT

Referència bibliogràfica:

Maria C. Patino-Alonso, PhD, José I. Recio-Rodríguez; Jose Felix Magdalena Bel; Ruben Colominas-Garrido; Jorge Lema-Bartolomé; Amparo Gómez Arranz; Cristina Agut-Comte; Manuel A. Gomez-Marc, PhD; Luis García-Ortiz, MD; for the Evident Group. Factors Associated with Adherence to the Mediterranean Diet in the Adult Population. Journal of the American Dietetic Association, 2013. DOI : 10.1016/j.jand.2013.07.038

Autor: Jesús Domingo Martínez/GN

https://gironanoticies.com/noticia/27445-salut-i-dieta-mediterrania.htm