

La alimentación mediterránea¹

F. Xavier Medina

Hacia el final de los años cincuenta comenzó a aparecer en Estados Unidos una serie de libros poco usuales que abordaban la salud humana y el bienestar físico. En las investigaciones que fundamentaron la hechura de esos libros intervinieron especialistas de diferentes ramas de la medicina, pero sobre todo cardiólogos y los que más tarde se harían llamar nutriólogos. A partir de sus experiencias médicas y pesquisas concomitantes, éstos y aquéllos descubrieron que los componentes alimenticios tenían una relación directa con la baja o alta incidencia de padecimientos isquémico-coronarios.

Se percataron de que los accidentes cardiovasculares más frecuentes se presentaban en pacientes cuya tasa de colesterol plasmático era más elevada y presentaba mayor oxidación, lo que incrementaba el factor de riesgo cardíaco. También se dieron cuenta de que cierto tipo de vitaminas y provitaminas, contenidas en alimentos ricos en fibras, vitaminas naturales y proteínas vegetales, no sólo evitaban en alto porcentaje los problemas cardiovasculares, sino también cierto tipo de cánceres. En particular descubrieron los efectos benéficos en el cuerpo humano de las grasas monoinsaturadas, específicamente el aceite de olivo.

De aquellas y otras investigaciones se concluyó que la dieta más adecuada para hacer frente a los problemas cardiovasculares, a cierto tipo de cánceres, y para mantener en general una buena salud, era la que se componía de un elevado consumo de frutas y verduras, pescado y grasas comestibles de origen vegetal, en especial el aceite de olivo; también, que la técnica culinaria que privilegia la fritura de alimentos en aceites comestibles era la menos dañina. Los especialistas determinaron que esa dieta era la que se consume en los países mediterráneos, y da mejores condiciones de salud y mayores esperanzas de vida a los europeos del meridión. Así nació la hoy reputada "dieta mediterránea".

Pero ¿es la "dieta mediterránea" un concepto unívoco que dice lo mismo y se presenta de la misma manera en los distintos países y múltiples regiones?

Algunos especialistas piensan que lo que hoy se llama "dieta mediterránea" no fue siempre así. En la prehistoria y la protohistoria prevalecieron en las diversas regiones,



¹ F. Xavier Medina, editor, *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición*, Barcelona, Institut Català de la Mediterrània/Generalitat de Catalunya, 1996, 435 p.

bajo la influencia de la cuenca del Mediterráneo, una serie de rasgos que las unirían y les darían un "carácter mediterráneo"; no obstante, a lo largo del tiempo en muchas de ellas se presentaron carestías, dietas pobres y hambre, por lo que hoy, sin una sólida y arraigada dieta mediterránea, tienen fuertes inclinaciones por la comida rápida de influencia norteamericana.

Más allá del apelativo *dieta mediterránea*, hay quienes piensan que en ese espacio geográfico se ha dado al filo de los siglos una mezcla "justa" de culturas, que toma cuerpo, entre otras manifestaciones, en una rica gastronomía. La tradición culinaria mediterránea abrega de diversas fuentes, entre las que destacan las cocinas de Oriente, plenas de especias; los cereales de Egipto, uno de cuyos productos principales es la cerveza; el trigo de Levante; la vid de la cuenca del Egeo y las islas griegas; la cocina árabe; la renovada gastronomía renacentista; las significativas aportaciones americanas, y los ideales de belleza y salud de los tiempos modernos.

Pero esta "justa mezcla" no ha dejado de tener sus confrontaciones culturales. Una de las más importantes fue la que opuso a romanos y germanos: mientras que los primeros defendían su condición de civilizados, gracias a la llamada cultura de la Madre Tierra, compuesta por el trigo, el olivo y la vid, los germanos promovían su cultura carnívora conocida como la cultura del Gran Cerdo. Esta enorme divergencia cultural con el tiempo se convirtió en convergencia, gracias a un modelo original, que es en realidad mixto. A éste se llega en la alta Edad Media, y es una gran síntesis que amalgama dos formas de vida incluso contrapuestas: "La de la cultura de los campos frente a la cultura del bosque; el cultivo de cereales, viña y olivos frente a la caza y la cría de ganado bravo; la cultura del pan, el vino y el aceite frente a la cultura de la carne, la cerveza y la mantequilla".² que hoy forma parte de la "justa" síntesis gastronómica mediterránea. ¿Quién puede imaginar una culinaria italiana sin *prosciutto*, o una cocina española sin chorizo?; o ¿quién puede negar la extraordinaria cultura de la panificación de los países nórdicos? Otra confrontación cultural —ésta por hoy irreconciliable— es la que separa, en términos generales, a los mediterráneos del septentrión con los del meridión: los primeros porcínófilos; los segundos porcínóforos.

La reflexión sobre la comida propia del Mediterráneo no es nueva, data de unos mil años, por lo menos, aunque entonces no se llamaba como en la actualidad se le conoce, ni era la que hoy es. En efecto, en el siglo xi aparece la primera edición del *Régimen de Salerno*, recuento de ideas sobre la salud en estrecha relación con la comida, cuyo autor principal y primigenio es Hipócrates. Estas ideas fueron enriquecidas por Galeno, quien las introdujo en Roma, y más tarde se complementaron con nociones propias de las cocinas árabe y judía, y alcanzaron mayor difusión.

Esta reflexión, muy desarrollada en los últimos años, ha constatado que la mejor comprensión de la evolución de culturas y civilizaciones pasa, necesariamente, por esa historia silenciosa, pero profunda y riquísima, que es la de la alimentación de los pueblos, fenómeno que implica formas de supervivencia, técnicas de conservación alimentaria y cocina, maneras de mesa, degustación de platos y todo el imaginario que en torno de ello se da.

² *Ibid.*, 74.

Tal vez la primera característica de la alimentación mediterránea sea la de su apego a los productos de la tierra, la cual ofrece una variedad de raíces, plantas, legumbres, hortalizas, cereales y frutos húmedos y secos. Esta variedad y la antiquísima técnica de la cocción propiciaron el desarrollo de las sopas mediterráneas, múltiples y deliciosas, las cuales constituyen uno de los pilares de la alimentación y cocina regionales. A estas sopas, en sus orígenes, se les agregaba, en ocasiones, alguna presa de caza o pesca, lo que enriqueció la dieta con proteínas animales, aunque en forma moderada. Ahí reside, precisamente, el primer gran secreto de la dieta mediterránea: de origen es baja en proteínas animales y rica en vegetales, legumbres y cereales, con un *fond de cuisine* permanente que es el aceite de olivo –segundo gran secreto de esta tradición–, el cual por su composición química disminuye los riesgos de padecimientos cardiovasculares.

La riqueza de los productos de la tierra, asociados a una pesca también rica y a la caza eventual, determinó la aparición de una gran variedad de platillos que expresan perspectivas culinarias locales, aunque tengan coincidencias básicas indiscutibles. A esta riqueza se agregaron, a partir del siglo XVI, los productos americanos que profundizaron aún más la ya variada, nutritiva y equilibrada dieta mediterránea.

Esta manera de alimentarse tal vez estaría incompleta si no se hubiera integrado la vid. En efecto, esta planta y su fruto han estado presentes en el Mediterráneo desde que se desarrollaron las grandes civilizaciones. El fruto dio como resultado esa bebida extraordinaria que es el vino, propiciadora, a su vez, de una opulenta mitología e innumerables y muchas de ellas excelsas manifestaciones artísticas. El vino tiene un papel de primer orden en la región, no sólo como bebida generosa que acompaña los alimentos, sino por su función dietética, pues tomado con moderación, al igual que el mosto, es excelente antioxidante. Por ello, en forma "paradójica", a decir de los especialistas, en Francia, donde se consume gran cantidad de productos de origen animal, pero también más vino, en términos porcentuales hay menos padecimientos cardiovasculares que en otros países del área misma, y eso se debe a los flavonoides del néctar de Baco.

Luego de que se comenzaron a descubrir los beneficios de la "dieta mediterránea", en Estados Unidos de América y en otros países se han realizado investigaciones aplicadas con grupos de personas propensas a los problemas cardiovasculares. Los resultados han sido espectaculares: una vez sustituida la dieta acostumbrada por esos individuos –en general rica en proteínas, grasas animales, carbohidratos y acompañadas de alcohol y tabaco– por aquélla, se redujeron de manera sensible los padecimientos de hipertensión y otros problemas cardíacos. Sin embargo, algunos especialistas señalan que de poco vale hacerle tanta publicidad si los programas nutricionales serios escasean. En nombre de la famosa "dieta mediterránea" se cometen excesos. A veces se cae en la sobrenutrición, otras en la subnutrición.

Por otra parte, muchos de los datos cuantitativos que avalarían la "dieta mediterránea" en el área no son del todo fiables por sus deficiencias metodológicas, relacionadas con la definición de situaciones y contextos, que al no expresarse de manera rigurosa impiden profundizar los análisis cualitativos, los cuales podrían mostrar hasta dónde en realidad se consume en todas partes la "dieta mediterránea". De hecho, se piensa que por

encima de los excesos provocados por una información deficiente o mal manejada, donde probablemente se consume la mejor "dieta mediterránea" sea en las regiones más tradicionales de la cuenca, en las que la comida posee características más bien autóctonas y el ambiente no está demasiado contaminado. Entonces, para alimentarse bien en los centros urbanos, no sólo hay que luchar con un ambiente globalmente sucio, sino evitar los excesos y deficiencias alimentarias, propios de la dinámica social de esas aglomeraciones.

La "dieta mediterránea" es un concepto que puede no corresponder, ya no sólo a su origen geográfico e historia, sino estar lejos de su calidad nutricional equilibrada. Además, el concepto tiene otro límite, es decir, la dieta de la cuenca no es homogénea, de hecho hay diferencias significativas de una región a otra y de un país a otro.

Con todo, se puede hablar de una "dieta mediterránea" básica, pero ésta puede sufrir cambios importantes debido a la creciente industrialización y a la dinámica de la economía global. Por el momento los productores del área hacen frente a estos dos fenómenos instaurando a sus productos la apelación de origen, que entraña un paciente y cuidadoso trabajo de experimentación e investigación, aunado a una política comercial agresiva y al desarrollo de imagen del producto.

Algunos estudiosos piensan que la "dieta mediterránea" es una idealización muy desarrollada y difundida por el *telemarketing* y la comercialización en general, y se preguntan si el auge de ella no será más bien un invento virtual de la milagrosa mercadotecnia, que una realidad cotidiana y accesible. En todo caso, algunos de esos especialistas piensan que la verdadera dieta mediterránea se encuentra sobre todo en las áreas tradicionales, rurales y más bien limitadas en recursos.

Estos aspectos y otros muchos del interesante tema de la alimentación mediterránea se encuentran en el libro editado por F. Xavier Medina, con el título *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición*. Aparecido con el sello del Institut Català de la Mediterrània, Barcelona, 1996, el libro constituye un notable esfuerzo científico centrado en el debate en torno a la alimentación mediterránea. El esfuerzo es más serio en cuanto que el tema es abordado desde un enriquecedor enfoque pluridisciplinario, por medio del cual 48 autores de diversas instituciones y países elaboraron 30 artículos, agrupados en cuatro secciones, a saber: "La alimentación en el área mediterránea: una perspectiva histórica"; "Productos alimentarios y platos del Mediterráneo"; "La dieta mediterránea: salud y equilibrio nutricional"; y "Aspectos socioculturales y comportamientos alimentarios del Mediterráneo". Estas secciones están precedidas por una ilustradora introducción al tema a cargo del editor y un prólogo de Francisco Grande Covián, todo lo cual forma un texto de 435 páginas, con varios cuadros estadísticos y gráficas.

Si para conocedores este libro es importante por la cantidad de datos que aporta y por los novedosos enfoques que incluye en relación con el tema en cuestión, para legos es un camino extraordinario para entrar al fascinante mundo de la alimentación de la cuenca del Mediterráneo.