



MANIFIESTO PARA LA PRESERVACIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Posted on 05/11/2019 by , and

Category: [Sem categoria](#)

El modelo cultural de la Dieta Mediterránea (DM), reconocible en festividades y celebraciones relacionadas con los alimentos, fue declarado como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Por lo tanto se reconoce la DM como un patrimonio cultural que debería ser apreciado y protegido, dada su fragilidad y erosión continuada en las sociedades mediterráneas actuales.

La preservación de la DM requiere apoyos activos multisectoriales y transnacionales por parte de los ciudadanos y especialmente de los sectores cultural, sanitario y agrícola para garantizar la conservación de la riqueza cultural y la biodiversidad, la protección de la fertilidad y capacidad regenerativa de la tierra, y la salud y el bienestar de las personas y las comunidades. Además de este consenso, necesitamos ser ambiciosos y reconocer los sectores y áreas en las que podemos intervenir y marcar la diferencia. Esta es nuestra contribución a una discusión fundamental:

1) Dieta quiere decir modo de vida, con origen en el término “daiata” de la Grecia antigua. En el Mediterráneo ha sido una importante vía de comunicación y comercio en la historia de la humanidad, un estilo de vida que ha evolucionado continuamente, expandiéndose y adaptándose en los últimos 8.000 años. Algunas de las principales características de la DM son, por lo tanto, la capacidad de adaptación y la diversidad; la capacidad de adaptación al clima, a nuevas plantas, a nuevos conocimientos y a las influencias entre culturas. **Preservar la DM es preservar la diversidad cultural y biológica.**

2) Existen variantes regionales de la DM, debidas a condiciones microclimáticas, culturales, religiosas y sanitarias. En todos estos aspectos coexiste un delicado y extenso conocimiento culinario, reconociendo la importancia de las comidas, de quien cocina y de la convivencia cuando nos sentamos alrededor de una mesa para compartir una comida. El tiempo en la mesa no es un tiempo perdido. **La preservación de la DM es la preservación del tiempo para las familias de**

producir, comprar, cocinar y comer juntas.

3) La DM tiene una relación significativa con los ciclos astronómicos y agrarios. La DM se adapta al clima. Es, sobre todo, estacional, cambiando con las estaciones para proporcionar productos locales frescos. La preservación de la DM incluye la preservación de la capacidad de producir alimentos cerca de donde vivimos, y de comprar de manera justa a los productores cercanos. **Preservar la DM es proteger a los productores locales y fortalecer las economías regionales y locales.**

4) La DM está reconocida como promotora de salud, debido a sus ingredientes (p.e. aceite de oliva, cereales, legumbres, fruta...) y a su preparación, pero sobre todo por su frugalidad. La frugalidad implica comer de acuerdo a las necesidades de energía de cada uno, dando más importancia a la calidad que a la cantidad. Esto puede ayudar a prevenir las enfermedades no transmisibles, como la obesidad o la diabetes. **Preservar la DM significa valorar la calidad de los alimentos, más que su consumo excesivo.**

5) La DM incluye pequeñas cantidades de carne y pescado, pero está basada en los alimentos de origen vegetal. La DM en Portugal se caracteriza por mayores cantidades de pescado, sopas, y platos de cuchara. **La preservación de la DM implica el reconocimiento de la importancia de estos sabores y saberes desde la época escolar, donde el modo mediterráneo de comer y cocinar debe formar parte de la vida cotidiana, y del aprendizaje.**

6) La DM, históricamente, siempre ha nutrido a las familias numerosas y a las comunidades, tanto en los pueblos como en las ciudades, siendo reconocida y practicada por todos los estratos sociales. La DM no es una dieta gourmet, ni cara, al alcance sólo de unos pocos privilegiados. **La preservación de la DM incluye garantizar que todos tienen acceso a ella, independientemente de su situación económica.**

7) La DM, que es adaptativa, englobó el maíz, las patatas y los tomates en los siglos XVI y XVII, así como la conservación en frío en el siglo XX, qué permitió reducir la cantidad de sal. En los siglos XX y XXI ha asumido la mayor implicación de los hombres en la compra y preparación de los alimentos, que había sido un papel tradicionalmente ligado a las mujeres en las sociedades mediterráneas. **Preservar la DM es reconocer el trabajo de las mujeres como custodias de la dieta saludable familiar, la herencia y transmisión del conocimiento y las recetas desde el pasado, pero también la participación de los hombres en las tareas domésticas, por ejemplo en la preparación de los alimentos.**

8) La DM tiene un gran impacto en la salud de las personas, y este aspecto es muy apreciado actualmente por la sociedad. Además, la información científica disponible, que relaciona la DM con beneficios sobre la salud, refuerza la creación de líneas coherentes que facilitan la intervención y evaluación de su impacto. **La preservación de la DM requiere la implicación y la capacitación del sector sanitario, la sociedad y la ciudadanía.**

9) El cambio climático, con el aumento de las temperaturas, la reducción de la pluviosidad, los

cambios demográficos y la desertificación, colocarán el acceso al agua, la producción de alimentos y las relaciones humanas bajo una gran presión. La DM está reconocida como un modelo de consumo que protege el medio ambiente. A través de un consumo de alimentos más respetuoso con el medio ambiente podemos marcar la diferencia en el planeta. **La preservación de la DM incorpora un modo de preservar el planeta, en el que el sector medioambiental juega un papel clave.**

10) La DM resulta de la interacción equilibrada entre los humanos y la naturaleza, ha modelado social y culturalmente todas las sociedades mediterráneas (p.e. el Sur de Europa, el Norte de África y Oriente Medio), así como ha tenido influencia sobre otras regiones. **La preservación de la DM es la preservación de la cultura popular y alimentaria en las sociedades mediterráneas, y donde el sector cultural desempeña un papel central.**

Nota: Traducido al español por Napoleón Pérez-Farinós, MD PhD MPH, Universidad de Málaga, España y Julia Wörnberg, Nutricionista PhD, Universidad de Málaga, España.