

3er Simposio Internacional sobre Dieta Atlántica en Compostela

LA DIETA ATLÁNTICA SE PONE EN VALOR COMO UN MODELO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SOSTENIBLE Y ALIADA DE LA LONGEVIDAD

- **Al ser rica en vegetales, en productos locales y de temporada posee una huella de carbono más baja que otros patrones dietéticos, según un estudio comparativo de 66 modelos en todo el mundo**
- **Los compuestos de algunos alimentos, por ejemplo los grelos, previenen el cáncer y el envejecimiento, lo que podría explicar la longevidad de la población gallega**
- **La Fundación Dieta Atlántica de la USC ha organizado en Santiago de Compostela un Simposio Internacional, con más de una veintena de expertos, para acercar a la sociedad las principales características y beneficios de este patrón de alimentación, que constituye en sí mismo un estilo de vida**

Santiago de Compostela, 05 de abril de 2019. Santiago de Compostela ha acogido hoy la tercera edición del Simposio Internacional sobre Dieta Atlántica, con un programa centrado en tres aspectos clave: **alimentación, actividad física y estilo de vida**. El Encuentro, organizado por la Fundación Dieta Atlántica de la Universidad de Santiago de Compostela y patrocinado por la compañía gallega de distribución alimentaria Vegalsa-Eroski, ha reunido en la Facultad de Medicina y Odontología a cerca de 200 asistentes entre investigadores, médicos, estudiantes y empresas agroalimentarias y del sector salud.

La inauguración del Simposio ha contado con la presencia del rector de la USC, Antonio López, del conselleiro de Sanidade de la Xunta de Galicia, Jesús Vázquez, y del secretario xeral para o Deporte, José Ramón Lete, además de con los doctores-profesores Felipe Casanueva y Rosaura Leis en representación de Fundación Dieta Atlántica y del director general de Vegalsa-Eroski, Joaquín González. La Consellería do Mar ha respaldado también este encuentro, contando con la participación de la conselleira do Mar, Rosa Quintana, en la sesión de clausura del encuentro, quien ha estado acompañada el decano de la Facultad de Medicina y Odontología, Julián Álvarez.

En el Simposio se ha puesto en valor la Dieta Atlántica como modelo de alimentación saludable y sostenible desde el punto de vista medioambiental, puesto que al ser rica en vegetales, en productos locales y de temporada posee una huella de carbono más baja que aquellas ricas en carnes, propias de países del norte de Europa, según incide un estudio publicado en *Science of the Total Environment* que compara un total de 66 patrones dietéticos en todo el mundo.

Los gallegos vivimos más

Asimismo, durante la jornada se han puesto de relevancia estudios científicos que demuestran los beneficios de la Dieta Atlántica para la salud, y al respecto, la doctora **Ana Belén Crujeiras**, del IDIS-CHUS, indica que compuestos de algunos alimentos (por ejemplo, polifenoles presentes en los grelos) previenen el desarrollo del cáncer y el envejecimiento, lo que puede explicar que Galicia figure entre las poblaciones europeas más longevas, y ha incidido en el importante legado de este patrón dietético para las futuras generaciones. Según un estudio de la Universidad de Porto, Galicia es una de las zonas de Europa donde un mayor porcentaje de la población supera la esperanza de vida con 4 puntos por encima de la media, situándose en 83 años. Influyen varios factores, que interactúan, siendo los fundamentales la genética, hábitos de vida, y dentro de ellos, la alimentación, con la Dieta Atlántica de referencia.

La doctora Crujeiras ha explicado además a los presentes el concepto de “dieta epigenética” a través de la cual se demuestra que *“los mecanismos epigenéticos regulan la expresión de los genes para promocionar la salud o la enfermedad dependiendo del ambiente y el estilo de vida. Hemos demostrado que existen marcas implicadas en el desarrollo de la obesidad y la resistencia a la insulina”*, indica la investigadora del IDIS-CHUS.

Un estilo de vida histórico

El primer bloque temático del Simposio se ha centrado en los orígenes del proyecto, abordando la historia de la Dieta Atlántica y la Alimentación en Galicia de mano del historiador de la USC **Xavier Castro**, definiéndola más allá de *“unos procedimientos alimenticios peculiares, sino también culinarios, unos valores, una manera de comer y compartir los alimentos y unas formas de sociabilidad expresadas en las comidas familiares y fiestas gastronómicas”*.

De esta manera, ha realizado un recorrido por las raíces de la Dieta Atlántica a través de la historia de la alimentación de los gallegos desde la época castrense hasta la actualidad analizando pormenorizadamente la alimentación y gastronomía en la Prehistoria y en la Antigüedad, en el medievo, en el Antiguo Régimen y en la época contemporánea.

Por su parte, al igual que Castro, la profesora Manuela Vaz-Velho del Instituto Politécnico de Viana do Castelo, ha abordado el origen del concepto de Dieta Atlántica, la caracterización de algunos alimentos de Dieta Atlántica y la recopilación de hallazgos científicos relacionados con el consumo de estos alimentos están cubiertos. Dentro de las principales características e encuentran la abundancia de alimentos de temporada, locales, frescos y mínimamente procesados; la abundancia de alimentos procedentes de vegetales, consumo de pescados y mariscos frescos, congelados o en conserva, el uso de aceite de oliva para aliñado y cocinado y una preparación culinaria preferente por cocción, guisado y brasa. Cerró este primer bloque el doctor **Aniceto Charro** detallando los orígenes de la Dieta Atlántica.

Valor nutricional saludable y sostenible y estudio GALIAT

La situación actual de la Dieta Atlántica ha centrado el segundo bloque del simposio, reflexionando sobre las características nutricionales de la alimentación atlántica en nuestro medio, de mano del doctor **Diego Bellido**, endocrinólogo en el Hospital de Ferrol; sobre la alimentación regional Norte-Sur-Este-Oeste en Galicia, de mano del doctor **Alfonso Soto**, del CHUAC, y sobre la adherencia de la Dieta Atlántica en el segmento infanto-juvenil, de mano de la doctora **Rosaura Leis**.

Esta radiografía permitirá sentar las bases para analizar la evolución de la Dieta Atlántica, tratando su evolución hacia un nuevo *Atlantic Diet Score*, de mano de la doctora **Cristina Tejera**, del Hospital de Ferrol, así como la sostenibilidad, evaluando su huella de carbono, de mano del profesor **Gumersindo Feijoo**, de la Escuela Técnica Superior de Enxeñaría y vicerrector de Planificación de la USC.

Por su parte, la doctora **Mar Calvo**, del CHUS, ha presentado el estudio GALIAT (Galicia Dieta Atlántica), realizado en el centro de atención primaria de A Estrada y diseñado, según ha explicado, *“para evaluar la eficacia sobre la adiposidad y otros factores de riesgo cardiovascular de una intervención nutricional de enfoque comunitario, realizada desde el marco de la Atención Primaria, basada en la familia como unidad de intervención y en una dieta congruente con el patrimonio cultural y gastronómico de la zona, la Dieta Atlántica”*.

Pasar de ser sedentario a activo, el reto

También se ha abordado en el Simposio la importancia de un estilo de vida saludable y activo y **Rafael Martín Acero**, que fue decano de la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física en la UDC y presidente de la Conferencia Española de centros

universitarios de Actividad Física y del Deporte, ha reflexionado en su intervención sobre el difícil paso del hábito de ser sedentario a ser activo. *“Es evidente que para muchos niños, jóvenes y adultos, no es fácil pasar de una vida sedentaria sin ejercicio físico y dieta adecuada a tener hábitos saludables continuados”,* por lo que ha reclamado *“un enfoque sistémico sobre el entorno familiar, escolar, social y ambiental”*.

Vegalsa-Eroski analiza el rol de los distribuidores

Este bloque se completó analizando el rol de los distribuidores en cuanto a los alimentos de proximidad y de estación en la Dieta Atlántica, de mano de **María Estévez**, responsable de Proyectos de Vegalsa-Eroski, compañía que cuenta con un Plan Salud basado en 10 compromisos. *“Para que el consumo de alimentos saludables en Galicia se incremente, es necesario que las familias llenen la cesta de la compra con ellos”,* ha indicado, subrayando el papel clave de la distribución *“como actor imprescindible, mediador entre la comunidad científica prescriptora de alimentos saludables, la industria alimentaria y el cliente, foco de esta intervención”*.

Opción cardiosaludable

El Simposio concluyó analizando en su último bloque el futuro de la Dieta Atlántica, y para ello se ha relacionado su vínculo con la epigenómica de mano de la Dra. **Ana B. Crujeiras**, del IDIS-CHUS, así como la aptitud muscular y la dieta atlántica del sur de Europa sobre la salud cardiometabólica en adolescentes, a cargo del Dr. **César Agostinis-Sobrinho**, investigador de la Facultad de Deportes de la Universidad de Porto. *“Desde una perspectiva de salud pública, los estudios sugieren que mejorar la condición física muscular y adherirse a una dieta atlántica podría ser una estrategia importante para reducir el riesgo cardiometabólico agrupado en los jóvenes”,* ha incidido el experto.

Los subproductos de jamón curado como fuente de péptidos cardioprotectores ha cerrado el último bloque del Encuentro, de mano de la doctora **Leticia Mora**, investigadora en el Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA)-CSIC. Los principales resultados de la investigación muestran que los tratamientos aplicados liberan péptidos procedentes de proteínas como el colágeno y la hemoglobina, *“los cuales inhiben la acción de algunas enzimas relacionadas con el sistema cardiovascular, lo que sugiere que el uso de huesos de jamón para hacer caldos y estofados podría tener un impacto positivo en la salud cardiovascular”,* indica Mora.